



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG15265	ImageGroup:	I1KG15291
LCCN:	94901271	ISBN:	n/a

Title:	ལྷང་གཙོན། (དུས་དེབ།) ljang gzhon/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharmsala, h.p.
Publisher:	ljang gzhon rtsom rig tshogs chung /
Date:	1990-1997
Volume:	7
Total Volumes:	9
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 9/2013

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་

ཕ

མཐུན་སྦྲེལ་ལོ་རྒྱུས་ ༢༠༢༠

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠

ཕྱི་ལོ་འདྲི་མེད་ཀྱི་ལོ་ ༢

ཡལ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་ལྷོང་བཅུ་པའི་རྟོག་ས་བརྩེད་
དབྱེད་ས་ཅན་དག་གི་སྐྱ་དབྱེད་ས་།

ལྷ་ས་ཞིག་ནི་དཀར་གྲུང་པའི་འཕྲོས་ལྷོང་།

ལང་གཏམ་ཁག་གཅིག་

མི་ལགས་ལྷོང་སྐྱོན་དང་སྐྱོན་ཅན་དག་གི་ལྷ་ལ་མ།

གངས་ཁྲོད་ཀྱི་མེ་རྟོག་གཞན་གྱི་ལྷ་།

དུག་ཆར་ཁྲོད་ཁང་ལྷོང་སྐྱེས་པ་།

ལྷང་གཞོན་དུས་དེའི་འདི་ཉིད་པོད་གི་རིག་གཞུང་
 དང་། ཚོམ་རིག་སྐྱུ་ཚུལ་གྱི་གསལ་ཚོམ་འདོན་སྤེལ་གྱིས་
 རང་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཆོན་གཞོན་བར་གསུམ་ལ་ཤེས་
 རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་མཐུན་ཀློན་གྱི་སྤྱིས་སྤྱོད་ཅེས་ཐེངས་
 གཉིས་ཅེ་འདོན་གྱི།

- ༡ ལྷང་གཞོན་དུས་དེའི་དུ་ཐོན་པའི་ཚོམ་ཡིག་གི་བརྗོད་དོན་
 རྣམས་ཚོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུད་གི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་པའི་
 རེས་པ་མེད།
- ༢ ཚོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུད་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་དུས་དེའི་
 འདིའི་ནང་གི་ཚོམ་ཡིག་བརྗོད་འགོད་གནང་མི་ཚོགས་
 མེད།
- ༣ གོང་གསལ་དམིགས་ཡུལ་འབྲུབ་སྤྱད་ལྷགས་ཚོམ་
 དང་། དགེ་འདོན་སྤྱོན་པེལ་གྱི་དགོངས་འཆར་གནང་
 བར་དགའ་བསུ་ཡོད།
- ༤ ཚོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུད་ལ་གནས་འབྲེལ་གནང་སའི་ཁ་
 བྱང་།

JANG ZHON
 Amnye Machen Institute
 P. O. McLeod Ganj,
 Dharamsala, 176219
 H.P. India



ལྷ་མོ་

༡༩༩༩



ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
Class No.....
Acc. No. 51265
TIBETAN

ཙོམ་སྤྱི་གཞི་ཚོགས་ཁྱེད་།

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་། བད་མ་འབྲུམ། དབལ་ལྷན་གྱིས།

དེ་རྩི་ཚེ་བཏན། བྲག་མཐོན་བྱམས་པ་གྱིས་མཚན། མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།

ཙོམ་སྤྱི་གཞི་བ།

བད་མ་འབྲུམ།

ཙོམ་སྤྱི་གཞི་གཞིན་བ།

མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།

མདུན་ཤོག་རྩས་འགོད་བ།

མགོ་ལོག་གླིང་། (ATELIER GOLOK)

བར་དོས་རྩས་འགོད།

འཇམ་དབྱངས་ལོ་རྒྱུ། བསོད་ནམས་དར་གྱིས།

ཨ་མྲེས་མ་ཆེན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་བར་འབྲེམས་ཞུས།

Jang-zhon is published by Amnye Machen Institute
Tibetan Centre for Advanced Studies
McLeod Ganj, Dharamsala 176 215, Distt. Kangra, H.P., India

Printed at Crescent Printing Works Pvt. Ltd.
p-14, Connaught Circus, New Delhi 110 001

© 1994 by Amnye Machen Institute

དཀར་ཆག

ཀུན་གཟིགས་ཡཔཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་སྤེང་བཅུ་པའི་
དོགས་པ་བརྗོད་པ་དབྱངས་ཅན་ངག་གི་སྒྲ་དབྱངས། 7
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས།

ཆིག་བརྒྱད་མན་ངག་གི་ཡི་གེ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད། 17
ཇེ་དཔལ་སྒྲིལ།

ལྷ་མ་ཞིག་ཉི་དཀར་བྱང་བའི་འཕྲོས་སྤེང་། 23
པད་མ་འབུམ།

གསང་གཏམ་ཁག་གཅིག 29
ཏེ་མགྲིན་རྒྱལ་པོ།

རྒྱ་ཆེ་ཏའི་ལག་པ། 31
ལུ་ཏམ་ ཀྱ་མར་ བར་རྒྱ།

བྱར་ཟའི་ཡི་གེ 41
བྱར་མང་བྱང་པ་སྐུ་སྐྱོ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

སྐར་མདའི་རང་ནམ། 43
ཏེ་མགྲིན་དབང་ཆེན།

གཡུལ་ས་གཅིག་གི་ནམ་ཤེས། 47
བཀའ་ཤིས་སྟོབས་སྤྲུལ།

འཛིག་རྟེན། 51
ཉེར་གཙང་འཛིག་སྟེང་།

ངའི་གཟའ་རྒྱ་བ། 55
མཐའ་མཆུག་གི་སྟོན་པ།

རྒྱ་འོད་འོག་གི་རྒྱུ་མཉམ་པར། 59
རྒྱ་བྱང་དཀོན་མཆོག་གི་སྟོན་པ།

རྩི་ལགས་ལྟར་སྟོན་དང་སྟེན་ཅན་དབར་གྱི་ཉུང་ལན། 63
རྩི་སྤྲུལ་པོ།

བསྟན་འཛིན་རྩི་ལྟེ་འཕྲུལ་པར་ལས།
གར་ལྷ་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་མཉམ་པ་སྤྲུལ་
དུ་ཆ་བསགས་ཞིང་གི་འདུ་འཛོམས་གསར་པ། 69

དུག་ཆར་ཁྲོད་ཁང་བྱེད་སྤྲུལ་པ། 75
ལྷ་མགོན་སྤྲུལ་པ།

བོད་མི། 79
ཆོད་པལ།

ཡ་རབས་ཀྱི་མི་ཀུན་འགྲོ་སར་སོ་སོ་ཡང་འགྲོ་གཤམ་ཆེ། 81
བྱེ་གཞོང་བཀྲིས་དབང་བྱེ།

ལྷག་བསམ་གྱི་དྲུང་བད། 87
འབྲས་སྤྱོད་བསྟན་པ་བཀྲ་ཤིས།

གངས་ཁྲོད་ཀྱི་མེ་ཉེག་བཞད་བྱུང་། 91
བསྟན་འཛིན་གཡང་སྟོན།

ཉུ་ཕྱིན་དྲུང་གི་ཁྲོ་འོད་འཆར་བའི་སྤང་བ། 93
ཨ་མ་དེ་ཆེས་གྲགས།

བྱ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར་རང་བྱིས་དུ་ལོག་པའི་སྤང་། 99
ཆོ་དབང་ཏེ་མགྲིན།

ལྷུང་གཞོན། 109
ཁྱུང་སེར་ཉི་མ་བྱེ་མཚན།

༡༡། །ཀུན་གཟིགས་ཡཔཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་
སྐྱ་ཐེང་བཅུ་པའི་དྲོགས་པ་བརྗོད་པ་དབྱངས་
ཅན་ངག་གི་སྒྲ་དབྱངས།

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས།

ཨོྲཱ་པའི་ཡེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།
བསོད་ནམས་དཔལ་དུ་གྱུབ་པའི་མཆོད་སྡོང་ཉིད།།
བྱ་རུའི་འཁྲི་ཤིང་གསར་པའི་ཚེ་དགའ་ཅན།།
བདེ་ལྷན་ཞིང་གི་མགོན་པོ་སྤྱང་མཐའ་ཡས།།
འགྲོ་ཀུན་དུ་ཁའི་མཆོ་ལས་དབྱགས་དབྱང་མཛོད།།
གྲངས་མེད་བསྐྱལ་བའི་སྡོན་ནས་བདུད་བཞི་ལས།།
རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཆོན་འོག་མིན་ཞིང་དུ་བཅུགས།།
བཅུ་གཉིས་གར་གྱི་མཛོད་པ་འཛམ་གླིང་དུ།།
རབ་དུ་བསྐྱར་ནས་ཡོངས་བརྒྱུད་རྒྱལ་བ་གང་།།

གསང་གསུམ་སྒྲུ་འཕྲུལ་ཟམ་མི་ཆད་པ་ལས།
 ར་བ་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདི།
 རྩོགས་བཅུ་རབ་འབྲམས་རྩལ་སྟེན་སངས་རྒྱས་ནམས།
 བདེ་བ་ཅན་ནམ་སྟམ་དུ་འཕྲུང་མོ་ཉུག།
 རྩལ་སྟེན་ལོ་པཎ་དག་གི་སྐྱུར་བཞེངས་ཏེ།
 མཐའ་ཡས་ཆོས་རྩལ་ཟབ་མེད་ཅུ་གྲུང་ཆེ།
 རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་དངས་པའི་བྱིན།
 གཟུགས་སུ་གྱུར་ན་ནམ་མཁའ་པོ་སྐྱབས་འགོག།
 རྩོ་བཟང་རྩལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ར་པོ་ཆེ།
 རྩགས་བསྐྱེད་དབྱུ་གྲུས་བསྐྱུན་པས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ།
 རྩོགས་ཤིང་ལྷན་འབྲུབ་ཆོས་ཀྱི་རྩལ་མཆན་སྟེང་།
 གང་གི་ནམ་ཐར་བདག་གི་སྟེང་ལ་སེམ།
 གར་ཤོགས་ཅི་ནའི་ཡུལ་དང་ཉེ་བ་ན།
 མདོ་སྟོད་ཏེ་ཡི་ཆོལ་ཁ་དུམ་བུར་ཆགས།
 དེ་ན་གོང་བྱིར་བྱེ་བ་འབུམ།
 ལྷ་ཡི་བཀོད་པ་ས་ལ་འཕོས་པ་བཞིན།
 མོར་སྟེན་རྩལ་བའི་བང་མཛོད་ཡང་ནི་སྟོང་བྱེད་པའི།
 བེས་མདོ་ཞེས་པའི་གོང་གསེབ་གྲགས་པ་གསལ་ལྷན་པ།
 ས་ཡི་དགེ་བཅུ་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོས་བཟོས་པའམ།
 སུན་ཆོགས་བཀྲ་ཤིས་རི་མོ་མདོན་པོར་གསལ་པ་ཡོད།
 ཆོས་ཀུན་སྟོབ་བྲལ་རྩལ་བས་གཟེགས་པ་ལྷས།
 མཁའ་སྟོན་དབང་མོ་མི་ཡི་རྩལ་བཟུང་བ།

དེགས་རུས་མི་དམན་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ་ཞེས།
 སྒྲོན་བྲལ་རྒྱལ་ཡུམ་མཆོག་གི་ལྷུ་མས་སུ་ཞུགས།
 དབང་ཕྱོགས་ས་འཛིན་མཐོན་པོའི་ཕྲག་པ་ན།
 ལུན་པའི་དབྱང་ལ་སྤང་མིག་བབས་པ་ཡི།
 ལ་དེའི་གཞོན་ནུ་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་རྒྱུགས་པ།
 པད་མའི་གཉེན་དུ་ཤར་བའི་མི་ལྷས་འབྱུངས།
 རྒྱ་བོད་མཆོམས་སུ་གསེར་གྱི་བཀའ་ལུང་གིས།
 དབང་རབ་བསྐྱར་བ་ས་ཡི་ཆངས་པ་ཆེ།
 མགོན་པོ་ཆེ་བཞུན་ཞེས་བྱའི་སྒྲོན་པ་ཅན།
 གང་གི་སྤྲུལ་སུ་བལྟམས་པའི་དཔལ་གྱིས་སྒྲེག།
 དེ་ཆེ་གོས་དཀར་མོ་དང་ཆེ་ཡི་ལྷས།
 བདུད་ཅི་བཅུད་ཀྱིས་བཀའ་བའི་བུམ་པ་ནི།
 བསྐྱམས་ནས་འཇའ་གུར་ཕྱབ་པའི་མྱིང་ཁང་དུ།
 མཆོག་གི་དབྱེ་ལ་དག་བྱེད་དབང་རབ་བསྐྱར།
 ཅ་ཆོད་བབས་བྱའི་རྒྱལ་མང་མ་བཙེགས་ཀྱང།
 སྒྲོན་བཟང་པད་མའི་འདབ་མ་སྐྱབས་གཙང་བ།
 དབྱིག་འཛིན་སྟོ་བར་བཞུད་པའི་དཔལ་ལྡན་པ།
 གངས་ཅན་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་དེན་དུ་མཆོན།
 གཙུག་ལག་བན་སྒྲོན་རབ་མཛེས་དབང་པོའི་གཞུ།
 ཐུགས་གསང་ནམ་མཁའ་མཛོད་དུ་གྱིས་པ་ནི།
 ངལ་བའི་པིར་ལས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར།
 རང་བྱུང་རྒྱལ་བའི་ངང་རྒྱལ་མཐོང་ཞེས་ཐོས།

རྟོག་ཡུར་གནས་ཀྱན་གསལ་བར་གཟིགས་པའི་སྤྱན།
 དཔར་ཡུར་ལྷ་དང་ལྷ་མའི་དཔུང་ལ་མངའ།
 བོང་མའི་ཡང་སྤྲལ་ཞེས་པའི་དཔུངས་སྤྱན་པོ།
 དག་ལེགས་དང་པོའི་མེ་དོག་བྱིད་ལ་ཕོག།
 བམ་ཞིག་བྱིད་སྤྱི་ཉི་མ་གཞིན་ཏུ་མཆོག།
 བཀའ་ལུང་ཁྱེད་སྟོན་སྤྱིས་ཀྱིས་མདུན་བསྐྱུས་ཏེ།
 དབུས་གཙང་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་སུ་དྲངས་པའི་ཆོ།
 དཀར་ཕྱོགས་སྟོང་བའི་ལྷ་ནམས་འཇམ་གུར་ལུབ།
 རྒྱ་སྒྲིང་ཕེག་དེབ་རོལ་མོས་ན་དབང་གསོ།
 འཕན་གདུགས་རྒྱལ་མཚན་ལྷ་བྱེ་སྤྱིན་ལྷར་བེས།
 བསྐྱུ་བའི་ཕྱིར་བ་ས་རྒྱལ་གངས་ལ་འཕུ།
 གདུལ་བུའི་དཔུང་ཆོགས་དགའ་བའི་མཆི་མ་དག།
 ཞབས་སྤྱིས་གཟི་བྱིན་འབྲུམ་སྤྲལ་འབར་བའི་རྒྱབས།
 རིན་ཆེན་སྤྱིན་ཕྱུང་འཁྲིགས་པའི་ཁྲི་སྤྱིང་ན།
 ལྷ་མ་མེར་བཞོད་པས་འཇིག་ཉིན་ལྷན་པའི་དབྲ།
 སྤྱིངས་པས་མ་བཟོད་རྒྱ་ལྷའི་ཕར་བར་མནལ།
 བཀྲ་ཤིས་ནགས་མའི་ཆར་ཆོར་རྒྱས་པའི་གཞིར།
 ལུབ་བཞུན་ལྷན་པོ་སྟོང་ཕྱིར་ལུགས་གཉིས་ཀྱི།
 ང་རོ་དག་ཏུ་བསྐྱུགས་པས་དེགས་ལྷན་པལ།
 རྒྱང་གིས་བཏབ་པའི་སྟོན་ཤིང་བཞིན་ཏུ་འདར།
 ལེགས་བཤད་ཐོས་པ་རྒྱ་བོ་ཀྱན་འདུས་རྒྱ་མཆོའི་དཔལ་ལ་ཟ།
 དེས་དོན་བདུད་ཅི་ཆོས་ཀྱན་སྤྱིབ་བྲལ་མཉམ་པ་ཉིད་ཏུ་རྟོགས།

རོན་དམ་སྒོམ་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་ཆོས་ནམས་སྐུ་རུ་བཞེན་དུ།
 གསལ་བར་མཁྱེན་པ་བྱེད་ལ་དད་པའི་མེ་དྲི་ཅིས་མི་འཛོར།
 ལྷགས་ཡངས་སྒོག་གི་གར་མཁན་མས།
 འཆད་པའི་དབྱར་སྤྲིས་ར་གསང་ལྗིང་།
 སྐལ་ལྷན་བྱེད་པའི་མདོངས་མཐའ་ཅན།
 ཐར་བའི་ས་བོན་མངལ་དུ་སྐྱུམ།
 སྤྲེལ་སྤྱོད་ཆོག་གི་བཞེན་རས་མདངས་བཀྱ་བ།
 ཙོམ་པའི་ན་རྩུང་འཛོ་སྤྲེག་ཉམས་ལྷན་མ།
 མོར་མོའི་སྤངས་སྤབས་བསྐྱར་བས་མཁས་སྐྱའི་ཡིད།
 ཆགས་པས་ཁྱོས་སམ་སྐྱ་བའི་གོ་སྐབས་འཕྲོག།
 འོག་པར་སྐྱ་བ་མགྱིན་པ་བཅུ་བའི་མགོར་།
 ཙོད་རིགས་སྒོ་ལྷན་སྐྱེན་པོས་འཕངས་པ་ན།
 སྤོན་མེད་རིགས་པའི་དབང་བོ་རྒྱ་མ་ཎ།
 རུ་ལས་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཆོན་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེངས།
 དེ་ལྟར་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ནོར་འཛོན་མར།
 ཞི་བམིལ་འོད་དཀར་ཅན་གྱི་དགེ་བའི་མཆོ།
 རྒྱས་པར་བྱས་པས་ནག་ཕྱོགས་བདུད་ཀྱི་སྤེ།
 ཡིད་ལ་བརྟག་དཀའི་རྩྱལ་རུ་ཅི་ཡང་སྤྲིས།
 ལུན་ཆོགས་འདོད་སྐྱེ་འབྱུང་བའི་དཔག་བསམ་གྱིང་།
 འཆོ་མེད་ལྷ་བྱས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཆོ།
 མ་རུང་ལྷ་མེན་དག་པའི་འདོད་རམས་ཀྱིས།
 བདག་གིར་བྱེད་པའི་རི་མོ་ཡིད་ལ་བྱིས།

ཁ་བཤད་ན་ཡོད་མེ་དོག་ལྷར་མཛེས་ཤིང་།
 ལག་ཡིན་དུག་གི་རང་བཞིན་གྲང་བྱིན་གྱིས་།
 གཡོ་དང་སྒྲུ་ཡི་རྩམ་རན་ལུ་གྲུ་རྒྱད་།
 གངས་རི་སྒྲིན་སྒྲོངས་ལྷག་མོར་ཡང་ཡང་བདང་།
 རྒྱ་ཁོར་རྒྱ་མ་མིག་གི་གར་མཁན་མས་།
 བསྐྱ་བར་མ་ནས་གངས་ཅན་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་།
 མཚན་གྱི་ཅི་ན་ལུས་ཕུང་གི་ས་ར་།
 གནམ་ལྷགས་བབས་པའི་མེ་དོག་གཞོན་ལྷ་བཞིན་།
 རྩལ་དེ་ཐུགས་གྱིས་མ་བཟོད་ཞབས་འཁོར་ཡོ།
 གསེར་གྱི་ཅི་བས་སྒོར་འབར་བའི་གཟི་བྱིན་ཅན་།
 སྒོར་བྱུང་ལྷལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།
 རྩམ་མེད་ཐུགས་གྱི་ཕོ་ཆ་བགོས་ནས་དེངས་།
 ཀུན་ཕན་གངས་གྱི་བདུད་ཅི་འཛིན་ཕྱེ་ནས་།
 བར་བདེན་གསུང་གི་སྐྱེས་བཟང་ལུལ་ན་ཡང་།
 བདེན་དོན་སྒོག་ལ་གཟུན་པའི་འབྲོག་འགྲོ་བས་།
 དུག་གི་ན་ཕུན་འཁྲིགས་པའི་སྐྱེ་གཉིས་བརྒྱངས་།
 ཤིང་བལ་བཞིན་དུ་འཇམ་པའི་ཕུག་ཟུང་ནི།
 མོ་ལྷན་ལྷགས་སྒྲོག་ནག་པོས་དམ་དུ་བཅིངས་།
 ཇི་བུལ་སྐྱུ་ལ་མཚན་དང་དབྱུག་པའི་དཔུང་།
 དཔུལ་བའི་འཇིག་རྟེན་བཞེད་པ་ནི་དུ་རྟོགས་།
 ས་རོལ་དག་པོ་ཁྲོས་པའི་རྩམ་སྐབས་གྱིས་།
 རྒྱང་དང་བདེག་པའི་སྒྲོགས་རྩོམ་པས་ན་ཡང་།

བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་དྲིང་འཛིན་གཡོ་མེད་པར།
 ཅི་ཡང་མི་སྐྱ་བརྟུལ་ཁྱགས་དང་དུ་སྦྱངས།
 རང་གི་རང་ཡང་མཐོང་བར་མི་རྟུས་པའི།
 མུན་པ་ཅན་གྱི་ལྷགས་བསག་གོ་ར་དུ།
 ཕད་མའི་མཚོ་ལ་འབྱུག་པའི་ངང་པ་བཞིན།
 རྒྱལ་སྤུས་དཔའ་བོ་གང་ཉིད་བདེ་བར་ཁྱགས།
 བསྐྱན་འགྲའི་དོན་ཆེན་དམ་བཅའ་དཔལ་བེད།
 གཞིག་པར་མ་རྟུས་བབྱང་བྱ་བརྩ་ཕྱག་ལ།
 སྤོན་ཆོ་ལྷ་ཡི་སྒྲ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད།
 ད་ལྟ་མགོན་པོ་ཁྱེད་དང་དུས་ཀྱིས་འབྲེད།
 གང་སྐྱ་རིན་ཆེན་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་ནི།
 བཅན་རྒྱལ་སྤར་མོ་བབྱད་པས་མ་ཁིབས་པར།
 འཕྲིན་ལས་འབྱུམ་ཕྱག་འབར་བའི་འོད་ཟེར་གྱིས།
 ཉམ་ཐག་འགྲོ་བ་ཡིད་ཀྱི་པད་མ་བཀྲོལ།
 མིག་གི་གཟི་ལེན་བཀྲ་ཤིས་རི་མོ་འབྱུམ།
 མངོན་པར་གསལ་བ་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་ཞིང།
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་མཚན་དྲེན་རྒྱ་བུལ་བ།
 སྤྱིད་འདིར་བསྐྱུན་པའི་དགེ་མཚན་ཨོ་མ་ཉོ།
 དད་པའི་ལྷགས་ཀྱས་དྲངས་པའི་ཆོལ་གསུམ་འབངས།
 མ་བོས་ངང་གིས་འདྲུ་འགོད་བྱེད་པ་ནི།
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཆོས་ཀྱི་སྤེ་ཆེན་པོར།
 མཁའ་ལ་ཙེ་དགས་འབྱུང་པའི་སྤྱིན་ཕུང་བཞིན།

དབང་ཁྲིད་ལུང་གི་དག་བྱེད་ལས་གསུམ་འབབ།
 མཚོག་གི་མཛད་བཟང་རལ་སྒྲུང་ལས་བབས་པས།
 གང་གཞི་རྩལ་ལ་འཕུ་བའི་གདུལ་བུའི་གངས།
 སྒྲིན་གྲོལ་ཐར་པའི་སྐྱུ་ལ་ཡང་དག་འཛིགས།
 སྤར་ཡང་གང་གི་ཞལ་གྱི་གསེར་རྩ་ལས།
 ཉམ་རྒྱུང་འགྲོལ་རང་དབང་དགོས་མོ་ཞེས།
 མ་རྒྱུང་རང་དགས་འཁྲོལ་བའི་སྒྲི་ཆེན་པོ།
 ས་ཆེན་འདི་ལ་འཛིགས་པ་མེད་པར་བསྒྲགས།
 དེ་ཆོ་སྤྲུག་ཅན་མི་རུ་རྩལ་པའི་སྒྲི།
 མེན་མའི་རུ་མཚོན་བསྒྲིགས་པ་འདྲེ་ཡི་ལག།
 བསྐྱངས་པས་མུན་པའི་གཤེད་དུ་གྲུར་བའི་ཆ།
 མཐའ་ལས་རྒྱ་མཚོའི་གོས་ཅན་ཡོངས་ལ་རུབ།
 གསེར་སྒྲན་འཛིན་མ་ཡོམ་ཡོམ་མྱ་ངན་བྱེད།
 དེ་བཞེན་རིག་པ་རུ་བའི་འོ་དོད་འབྲོད།
 རྩལ་དམར་འཁྲིགས་པས་ལྷ་ལས་མོག་པོར་སྒྲིབ།
 བདུད་ཀྱི་དཔུང་ཚོགས་ལྟོག་དུ་ཁོང་འཇུག་ཤོར།
 ཀྱི་མ་མུན་པའི་ཁོད་ན་འབྲུམ་པའི་འགྲོ།
 གཤམ་སའི་འཛིགས་ལས་སྐྱོབ་པའི་མགོན་སྐྱབས་སུ།
 འབྲུལ་བུལ་སྐུལ་སྐུ་མཐོང་བ་དོན་ལྷན་པ།
 མུར་དུ་འཇལ་བའི་སྒྲོན་འདུན་སྦྱིང་ནས་ལྷ།
 དེ་ལྷར་མཚོག་གི་ནམ་ཐར་རྒྱ་མཚོ་ལས།
 རྩ་ཆེ་མཛོས་མས་བརྒྱུང་བའི་རྒྱ་ཐིགས་ཅམ།

འཇིག་པའི་དགོངས་མར་གྱུར་ལྷན་ཅན་ཀུན་༥
བདེ་ཅན་མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་སྐྱེས་པར་སྒྲོན་༥

ཅེས་ཀུན་གཟིགས་པར་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་སྤྱི་མཉམ་བཅུ་པ་སྟོང་འཛིན་ལས་སྤྱན་
ལ་ཆོས་ཀྱི་བྱེད་མཆན་མཆོག་གི་སྤྱི་འཇིག་སྤྱི་ཅིང་ཡང་སྤྱི་ལྷན་མཇུག་གི་ཅིས་རྒྱུར་
མ་པའི་འདུན་པ་དང་བཅས་གང་གི་ཉོགས་པ་བརྗོད་པ་དབྱེད་ཅན་ཅན་གྱི་སྤྱི་དབྱེད་ས་ཞེས་བྱ་
༥ འདི་ནི་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ནས་རྩ་བུ་འཇིག་གི་སྤྱི་མཉམ་ཀྱི་ཆ་ལ་དབལ་སྤྱན་
ལས་སྤྱེད་ས་སྤྱི་ཤིས་༥

ཆིག་བརྒྱད་མན་ངག་གི་
ཡི་གེ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད།

རྫོགས་པ་སྤྲུལ་*

བྱ་བྱིའི་ཡིད་ལ་ངེས་རྒྱ།
བརྟེན་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
བཀའ་རིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ།
ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་སངས་རྒྱལ།
རྟོག་པ་དང་ཤེས་བཞིན།

རྟོག་དགོས་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
བསྐྱབ་པ་སྦྱོན་པའི་མཁན་པོ།
བསྐྱབ་པ་སྦྱོན་པའི་ཆོས།
བསྐྱབ་བྱ་དམ་སྟོམ།

ཡོད་དགོས་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ལུས་ན་སེམས།
མལ་ན་ལུས།
སེམས་ན་ལྗོད།

བརྗེན་ན་དགའ་བ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ཁྱོ་བའི་དགྲ།
ཆགས་པའི་ཡུལ།
གཏི་མུག་གཉིད།

འཛིན་ན་དགའ་བ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ཚོགས་སུ་ཁ།
གཅིག་ཕྱར་ལག
ནམ་ཡང་སེམས།

གསང་དགོས་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
རང་གི་ཡོན་ཏན།
གཞན་གྱི་སྒོན།
ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་བསམ་ལྗོ།

པ་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
བྱུང་གི་ངེས་འབྱུང་།
ཡོ་སྐྱའི་ཁྱུ་མགོ།
ཕྱལ་གྱི་དག་སྦྱར།

གྲོར་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ཐོན་གྱི་གསེབ།
ར་བའི་ཚོགས།
ད་མའི་གཡ།

འད་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
མོས་པ་ལ་ཚོས།
འབྲིས་པ་ལ་ལོ་རྒྱས།
སྤྱིད་པའི་སྐད་ཆ།

དགོས་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།
གས་ལ་དགའ་སྦྱུག
ཉམ་ལ་འགྱུར་སྒོག
བ་ལ་ངོ་སྒྲིག

བྱེད་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
རང་མཐོང་གི་འགྱིང་།
གཞན་གྱི་སྒྲ་བཅུག
སྤྱ་ལའང་བརྟམ་བཅོས།

འཆོར་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
མཐོན་པོ་ལ་གྱུ།
ཚོག་པོ་ལ་དད་པ།
སྤྱ་ལའང་སྦྱིང་བཏམ།

བརྟག་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
མངོས་མའི་ལུས།
བྲོགས་ཀྱི་བྱ་བ།
རང་གི་ཡོན་ཏན།

བསྐྱུན་དགོས་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
གཏམ་བྲོགས་དང་བསྐྱུན།
གོས་ཡུལ་དང་བསྐྱུན།
སེམས་ཆོས་དང་བསྐྱུན།

མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ཉན་གྱི་བསྟོན་པ།
གསར་གྱི་སྐད་ཆ།
མེད་གྱི་ཁ་ད།

ད་གིས་སྟོན་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ག་པོའི་རྒྱ།
ཐོན་པོའི་ཐོབ།
ཕོར་པོའི་རྒྱན།

དམ་གྱིས་སྟོན་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ལ་སྒྲིལ་བཅེ་བའི་མི།
ཉན་གྱིས་བཅོང་རྒྱའི་ལོར།
ར་ལ་བཅེ་བའི་བཤེས།

སྟོན་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
ན་གྱིས་སྐད་པའི་མི།
ར་མཐོང་ཅན་གྱི་སྒྲིན་པ།
ར་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་པ།

བསྐྱོད་སྐྱོད་གཉིས་ཀ་མི་ཉན་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།
 རང་གི་ཉེ་འབྲེལ།
 ལྷན་མེད་གྱི་སྒྲིམ།
 ལར་སྤུལ་ཡང་།

དེ་ལ་སོགས་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་དེ།
 མདོར་བྲིལ་ན་དུས་ནམ་ཡང་རང་གིས་རང་ལ་ལྟོས། མ་བརྟེན།
 ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀ་འདྲིར་འདུས། གདམས་ངག་ཆོག་གཅིག་ཡིན།
 ཤིན་དུ་ཟབ། རྣལ་འབྱོར་པ་བྲི་མེད་སྒོ་བྲོས་ཀྱིས་བྱུ་བྱི་སྒྲིང་དང་འབྲུག་པ་ལ་
 གདམས་པ་ཡིན་པས་ཉམས་སྤྱོད་སྤེལ་གྱིག་དགེ་ལོ།

* མདོ་ཁམས་མེ་དགེ་མངའ་རིས་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་བྲལ་ཁོངས་ཀྱང་པ་འབྲེག་སྒྲིམ་ཆུ་ཁ་དཔོན་ཁབ
 ༢༧ གྱི་ཁ་འོག་དཔོན་ཁབ་༢༥ ཡོད་ཁོངས་ཆུ་ཁོག་དགེ་མང་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་གླིང་དང་
 དགེ་མང་རི་ཁྲོད་བཤད་སྒྲུབ་ནོར་བུའི་དགའ་ཆེལ། ལྷང་མ་རི་ཁྲོད་ལྷ་ཁང་ཨོ་ཁྱན་མཐོང་གོང་
 གླིང་སོགས་སྤུ་འབྲིན་ལས་འགོ་དོན་གཙོ་བོར་སྦྱོང་བའི་ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་གསུ་
 སྤུལ་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆུང་དཔལ་དགེ་སྐྱེས་ལྷང་གསུམ་པ་དཔལ་སྤུལ་ཨོ་ཁྱན་འཇིགས་མེ
 ཆོས་ཀྱི་དབང་པོའི་(༡༩༠༤--༡༩༩༧) ཞབས་ཀྱི་བཀའ་འབུམ་པོད་ཆེན་བརྒྱུད་ལོང་དེ་
 བཞུགས་པའི་ནང་ནས་ "ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགེ་བའི་གདམ་ཆུ་སྒོམ་སྦྱོང་གསུམ་ཉམ
 ལེན་དམ་པའི་སྒྲིང་ནོར་" (གདམ་ཆོགས་) ཞེས། མེ་དགེ་མངའ་སྤར་མའི་ཤོག་གངས་ ༡༢བ
 རས་ ༡༢བ། ༩ བར་ནས་ཟུར་དུ་བྱུང་། བཟ་ཤིས་ཆེ་རིང་གིས་མཆོམས་སྦྱོར་རྒྱས་སྒོན་ལྷན་པ་

ལྷ་མ་ཞིག་ཉི་དགའ་བྱུང་བའི་འཕྲོས་སྒྲིང་།

པད་མ་འབྲུམ།

སྒྲོབས་ཤུགས་ཀྱི་བདག་པོ། ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་གཏེར་མཛོད། ཨ་མ་རི་ཀར་
ལ་ཞིག་ཉི་བར་དགའ་ལས་བྱུང་ཞེས་བཛོད་ན་མི་རྣམས་ཀྱི་སྣང་བར་འགྲོ་དགའ་བ་
ཀྱི་ཡིན་ལས་ཆེ། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ན་གཞི་ཆོང་ཟོག་ཉི་འདྲོད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་
སྐྱེ་ན་གཞི་ཆོང་ཟོང་ཏུ་ཅང་མང་བ་དང་རིན་པོང་ཏུ་ཅང་དམའ་བ་གཉིས་
ས། མ་མཐའ་ཡང་འདེམས་ཉི་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་དགའ་ངལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག

ཐུན་ཨ་རིར་མ་ཡོང་སྡོན་ལ་ཨ་རིར་སྐྱེ་ན་གཞི་ཆོང་སྒྲོབས་འདི་འདྲའི་ཆེན་པོ་
ག་ཡིན་པ་སྒྲོ་དོར་ཡང་ཤར་མ་མྱོང་། ཉི་ཆར་དབྱུག་ལྷ་མ་ཞིག་ཉི་དགོས་པར་
ར་ཉི་ཆོང་ར་ལ་ཐུན་པ་ན། ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་ཁག་གི་ལྷ་མ་གྱི་ཆོང་ར་དང་ཆོང་
། ཆོང་སྒྲིགས་དང་ཆོང་སྒྲིགས་བྱས་ནས་སྐྱེ་མིས་བཟོས་པའི་ལྷ་མ་གྱིས་ཁང་ས་
དུག སྣང་མེད་ཀྱིས་ལྷ་མ་གང་རུང་ཞིག་གི་ལྷ་མ་ལྷུ་སྤྱིར་བསྒྲོགས་ཉི་བལྟས་
། "སྐྱེ་ན་གཞི་ཆོང་ས" ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་མིག་ལ་ཆོར་མ་བཞིན་དུ་

རྒྱལ་ཡོང་གི་འདུག དེ་མ་ཟད་རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་མ་རིགས་ལ་བཟོ་དབྱིབས་སྤྲོ་ཚོགས་
 དང་། ཆེ་ཆུང་སྤྲོ་ཚོགས། རྒྱ་སྤྲོ་ཚོགས་བཅས་གང་ལ་གང་དགོས་ཀྱི་
 ཚུལ་དུ་འདུག ཡན་ལྷ་བུའི་གཞུགས་གཞི་ཆུང་གས་ཀྱིས་ཨ་རིའི་ཆོང་ཟོག་ནས་
 རང་ལུས་དང་འཆོམས་པའི་བྱོན་ཆས་ཤིག་འདེམས་ཏེ་བྱེད་པ་ལས་སྤྲོ་བོ་མིན་
 ཡང་། རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་ཟོག་གི་ཁྲོད་ནས་ལས་སྤྲོ་བོར་རག་གི་འདུག ཡན་གྱིས་
 སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སའི་གྲོང་ཁྱིམ་སྤྱུ་ལུ་མིང་འོན་ནི་མི་འབོར་བདུན་ཁྲི་ཙམ་མ་གཏོགས་
 མེད་པའི་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱིམ་ཆུང་གས་ཤིག་རེད། འདི་ལྷ་བུའི་གྲོང་ཁྱིམ་ཆུང་
 ཆུང་གཅིག་ན་རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་ཇུས་འདི་ལྷ་མ་མང་ན། མི་འབོར་གྲིག་ཆང་ལྷ་མ་
 བརྒྱལ་བའི་གྲོང་ཁྱིམ་ཆེ་ཁག་མང་པོ་ན་རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་ནི་སློང་མ་གོང་
 དཀའ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

ཨ་རིར་རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་ཟོག་ཕོན་ཆེ་བ་མ་ཟད་རིན་གོང་ན་ཅང་ཁེ་ཤོ་ཡིན་པ་དེས་
 བོད་པ་ལྷ་བུའི་དབལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྡངས་ཞན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཉོ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་དེ་རང་
 ། འུགས་ཀྱིས་སློང་གི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ཨ་རི་ན་ཨ་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་
 ཆོང་ཟོག་མང་ན་ཡང་། དེ་རྣམས་ལས་རིན་གོང་དམའ་ཤོས་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་
 ཟོག་རེད། ཡན་ལྷ་མ་ཞིག་ཉོ་བར་ཆོང་ཁང་ཆེ་ཁག་ཁ་ཤས་ལ་ཕྱིན་སྐབས། ལྷ་མ་
 གྱི་བཟོ་དབྱིབས་དང་རྒྱ་སྤྲོ་ཚོགས་འདྲ་མཚུངས་སུ་མཛོན་ན་ཡང་། རྒྱ་ནག་ནས་ཐོབ་པ་
 རྣམས་ལ་ཨ་སློར་ནི་འུ་ལས་མས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནས་ཐོབ་ཆེ་ཨ་སློར་ལྷ་
 བཅུ་ལས་མས། ཨ་རི་ནས་ཐོན་པ་ཡིན་ཆེ་ཨ་སློར་བརྒྱལ་ནི་བ་སློད་དགོས་པ་
 མཐོང་ཆོ། རྒྱ་ནག་གི་ཆོང་ཟོག་མི་ཉོ་བའི་དམ་བཅའ་ཡང་གཡོ་འགྲུལ་ཐབས་
 གཤམས་བྱེད་གྱི་འདུག ཡན་གྱི་མེམས་ལ་ང་ལྷ་བུ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་མ་ཞིག་
 མ་ཉོས་པས་རྒྱ་ནག་ལ་གྲོང་མི་ཕོག་ལ། ཉོས་པས་རྒྱ་ནག་ལ་ཁེ་ཤོ་ཡང་མི་རིག་པ་

འདྲེ་རང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་རྒྱལ་ཅུང་འགོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་ཡོང་གི་
 འདྲེ། མཚུགས་མཐར་ཡང་སྐར་དམ་བཅའ་ཇི་བཟན་དུ་བཏང་སྟེ་ཨ་རིས་བཟོས་
 འདྲེ་རིན་པོང་དམའ་གཙོག་ཅན་གོ་ལྷམ་དེ་ཅང་ཕལ་བ་ཞིག་ལ་ཨ་སྒོར་སོ་བདུན་
 རྒྱུ་དེ་ཉོས། རྒྱ་ནག་གིས་བཟོས་པའི་གོ་ལྷམ་དེ་འདྲེ་ཞིག་ལ་དམའ་གཙོག་མ་
 རྒྱུ་ཀྱང་ཨ་སྒོར་ཉི་ཤུ་ལས་འདས་གི་མི་འདུག།

མོང་དུ་ཕྱན་གྱིས་ལྷམ་ཞིག་ཉོ་བའི་ཁྱེད་ཚོར་ཞིབ་ཕྲར་འགོད་དོན་ནི་ངས་ང་ལ་
 རྒྱལ་བསམ་ཡོད་མདོག་སྟོན་པ་མིན་པར། དེ་ལས་ཐོག་རང་གི་ཁེ་ཕན་རྒྱུང་ཅག་
 ཅུ་གི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ཚོགས་གི་མདུན་དུ་རང་རྒྱལ་ས་བཟན་པོ་འཛིན་མི་བྱལ་
 འདྲེ་རྒྱལ་བ་སྟན་ཡོད། འདྲི་ལྟ་བུ་ནི་བོད་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ང་གཅིག་པུ་ཡིན་རྒྱུ་མ་
 དེ། ཨ་རི་དང་རྒྱལ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ན་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྣམས་རྒྱ་ནག་གི་
 ཚོང་ཚོགས་ཀྱི་རིན་པོང་དེ་རང་གི་འདོད་ལྟོ་དང་མཐུན་པ་དང་། རྒྱ་གར་དང་བལ་
 རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ཚོགས་གི་བཟོ་དབྱིབས་དང་རྒྱ་སྐྱེས་
 རང་གི་འདོད་ལྟོ་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ཚོགས་གི་མདུན་དུ་
 རང་རྒྱལ་ས་མི་ཟེན་པ་ཡོང་ལས་ཆེ་སྟེ། རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ཚོགས་ཉོ་འགོག་བྱེད་པ་
 རིམ་ལྡོག་མཐོང་སྒྲུང་ཅུ་བཟོ་བ་སྟེ། དཔེར་ན། གསུམ་བཅའི་དུས་དྲན་ཉིན་མེད་
 མེད་དུ་གྱུར་བའི་རྒྱ་ནག་གི་ཅ་ལག་འགའ་རེ་མི་ཕུང་ལ་དབྱུག་པ་དང་། ཚོགས་
 འདུའི་ཐོག་དང་ཁོམ་ཚོགས་སུ་དཔའ་གཏམ་རེ་སྟོགས་པ་ཅུ་གིས་འདར་གི་མེད་
 པར། རང་རང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་སྒྲི་རྩ་ལ་བྱུག་དུས་རང་རྒྱལ་ས་ཟེན་པ་ཞིག་བྱེད་
 འགོ་ས་གི་འདུག། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོས་ཨ་རིས་རྒྱ་ནག་ལ་སྒྲུད་དང་སྒྲོད་བཞིན་པའི་
 རག་ཡང་ཚོང་འབྲེལ་ལ་རོ་ཆོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ཡང་། ཐོག་མར་ང་ཚོ་
 རང་ཉིད་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ཚོགས་ལས་ཐར་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་གི་འདུག། ཨ་རིས་རྒྱ་

ནག་ལ་ཚོང་འབྲེལ་ཆག་ཡང་སྟོད་པ་ནི་ཨ་རི་ལ་ཅ་བ་ནས་ཁེ་ཕན་མེད་པ་ཞིག་མིན་
 པ་འདྲ། ཉི་ཅར་ཕན་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་བརྟན་འཕེན་ལས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་
 གསལ་ལྟར་ན། ཨ་རིས་རྒྱ་ནག་ལ་ཨ་སྒོར་དུང་ཕུར་གཉིས་དང་ས་ཡ་ལྔ་ཡི་བུ་
 ལོན་འངལ་སྐབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོས་སྒྲིབ་གྱི་ཁེ་ཕན་རྒྱུ་ཚད་ཆ་གསལ་རེ་
 སྒྲིམ་མི་ཐོང་བར། ཨ་རིས་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཁེ་ཕན་གཉིས་བཞིན་
 ཡོད་པ་ལ་ངོ་མྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཕན་དུ་ནས་ཀྱང་ངོ་ཚད་གོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དུ་
 མངོན།

ང་ཚོས་ཐོག་མར་ངང་ཉིད་རྒྱ་མིའི་ཚོང་ཐོག་ལས་གཙང་མ་ཞིག་བྱེད་བྱུང་
 ན། ཨ་རི་དང་རྒྱ་ནག་དབར་གྱི་ཆག་ཡང་ཚོང་འབྲེལ་ལ་ངོ་མྱོང་བྱེད་པའི་དགོས་
 པ་ཇི་ཅེར་མོང་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ཇི་ཅུང་དུ་མོང་མི་འདུག ང་ཚོས་ད་བར་དུ་
 ཚོང་འབྲེལ་དེ་ལ་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆ་ནས་ངོ་མྱོང་བྱས་ཀྱང་། ཕན་གྱི་
 མཐོང་ཚུལ་ལ་ཚོང་འབྲེལ་དེ་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་
 འདུག གོང་དུ་བཞེད་པའི་ཨ་རིའི་ཚོང་རའི་ཀོ་ལུས་ལྷ་བུར་མཚོན་ན། དེ་
 འདྲའི་ཐོན་ཆེན་པོ་དང་རིན་གོང་ཁེ་ལོ་ཡིན་པ་དེ། ཀོ་ལུགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་
 བཟོ་སྐྱོད་གྱི་རལ་ཚོལ་སྒྲ་ཆ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ང་ཚོ་ལུས་ཀྱང་ཤེས་
 སྟེ། རལ་ཚོལ་གྱི་སྒྲ་ཆ་དེ་ང་ཚོ་བོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་ཡང་། ཀོ་
 ལུགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དེ་ང་ཚོ་བོད་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་ནག་གིས་
 རང་ལ་ཕུགས་ལས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཆེན་པོ་ཞིང་ཆེན་ལྷ་བཙུ་བ་ལས་གནས་ནི་
 "བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་" ཞེས་པ་དང་། ཨ་མདོའི་ "མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན" ཞེས་
 པ་གཉིས་ཡིན། གལ་སྲིད་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་དབུས་གཙང་དང་ཨ་མདོ་ལྷ་བུའི་
 འབྲོག་ཁུལ་ནས་ཀོ་ལུགས། དབུ་ཁུལ་གྱི་ལམ་ནས་བཙན་སྐྱོད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་པ་

མིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚོང་རར་ཁོ་ཚོའི་ཀོ་ལུ་མ་གྱི་རིན་གོང་འདི་འདྲ་ཁོ་པོ་ཡིན་མི་
 ཡིད། ཁོ་ཚོས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚོང་རར་གཞུང་རང་གི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ་མ་
 གནོགས། རྒྱ་ཆའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་བདག་པོ་མི་དམངས་ལ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་ཐབས་རྩ་བ་
 མས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལྟམས། ང་ཚོ་མི་སྒྲིལ་གྱིས་རྒྱ་ནག་ནས་ཐོན་པའི་ནང་འབྲུང་ལྷ་
 ཕུ་ཞིག་ཉོས་ན་ཡང་དེས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ཁེ་ཕན་མངོན་དུ་འབྱུང་བར་རོགས་པ་ན་
 བས་པ་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆ་ནས་ལེགས་བཅོས་འགྲོ་བ་ལྷ་ཞིག་ཇི་
 ལྟར་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད།

གསང་གཏམ་ཁག་གཅིག

ཏ་མགྲིན་གྱི་པོ།

གཅིག

བོད་ཆོས་ཀྱི་གྲུ་ལ་ཁབ་ལ་གྱུ་ཆོས་མི་ཤེས་པའི་རལ་གྲིས་བསྟན།

གཉིས།

བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་ཤ་རུས་ཁག་གསུམ་གྱི་མི་གཏོང་ཐོད་ཅན་གྲིས་ས་སྒང་གི་
འཇགས་རྩ་ལ་ལེགས་སྒྲིས་སྟ་ཐུལ།

གསུམ།

བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱ་རེ་རེའི་མདུན་ན་གྱུ་མའི་མེ་མདའི་ཁ་ནས་བྲོས་བྱོལ་དུ་ཐོན་པའི་བོད་མི་
ཅན་འཁོགས་རེ་རེ།

བཞི།

གདོད་དམར་བོད་མི་རེ་རེ་ལ་འཇིམ་བཅོས་ལྷ་སྐྱ་རེ་རེ།

ལྔ།

བོད་མིས་རལ་གྱི་རེ་རེ་ནི་མྱིང་ཉིག་ཉིག་གི་མ་ཆེའི་ཕྱིང་བའི་ལྷགས་སྒྲོག་རེ་རེས་
བཅིངས་འདུག།

དྲུག།

བོད་མིའི་གཞོན་ནུ་རེ་རེའི་ཕྱག་ལག་གཡས་པའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་
འདས་ཀྱི་སྐུ་འདྲ་རེ་རེ་བསྐྱམས་འདུག། རྒློག་གྲུར་རམ་ཡང་ན་རྒློག་གྲུར་མ་ཡིན་
པ་ནི། ཁོ་ཆོའི་ཕྱག་ལག་གཡོན་པའི་སྤར་ཁ་དེ་བཅུམ་འདུག།

བདུན།

གསང་གཏམ་ཨང་བདུན་པ་ནི། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་དང་དཔའ་བོ་ཉིཌ་
ལར་(Hitler) གྱི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་གསང་བའི་གྲོས་མོལ།

"....." "....." ??

༡༩༩༩།༡༠།༡༧

རྒྱ་ཆེ་ཏའི་ལག་པ།*

ཡུ་ཏམ་ ཀྲ་མར་ པར་རྒྱན།

"པ་སྤེ་ཀ ང་བྱིད་དང་མཉམ་པོར་ལྟ་ཁང་ལ་འགྲོ་མི་བྱུང་གི དེ་རིང་ཉུང་
མཐར་ཡང་འོས་མི་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་ལས་ཁྲུང་ས་ཞབས་ཞུ་བའི་ལས་གནས་གིག་གི་
ཆེད་ཡིག་ཚང་ལ་བཅར་བྱུ་རེད། ཁོང་ཚོ་ལས་མི་གཅིག་གདམ་ཀ་བྱེད་བྱུ་དེ་ངའི་
ལས་འགན་རེད། བྱིད་ཉིད་པ་བླ་ནེ་པ་ཁར་བྱུས་མེད་པ་མ་ཡིན་པས། ཁ་ལོ་
བས་ང་ཚོའི་སྒྲུང་ས་འཁོར་རྒྱང་རྒྱང་ནང་བྱིད་ཉིད་ལྟ་ཁང་རྒྱང་རྒྱང་དེར་བསྐྱལ་ངེས་
རེད། བྱིད་ཀྱི་ཆོག་རེ་རེ་བཞིན་བདག་གིས་སྒྲ་ཆེན་དེར་ཞུས་ཟིན། ཁོང་དེ་གར་
བཞུགས་བཞུགས་པ་རེད།"

པ་སྤེ་ཀས་བདག་ལ་ན་བ་གཏད་དེ་བྱ་སྤམ་པོར་གནས། འུ་ཐུག་མ་སྤྱིས་པར་
ཡིད་སྤྲུག་སྤེ་དགོན་མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་དེ་འང་སློབ་ཉིས་ཀྱི་གནས་སུ་
བྱུང། ངས་མི་ལོ་སྤམ་ཅུའི་ཡར་སྤོན་དུ། པ་བླ་ནེ་པ་ཁའི་གནས་འདིར་ཐངས་
དང་པོར་ཞུམ་ཇེ་ཞིག་གི་ལས་འགོ་རྒྱུགས། སྐབས་དེར་པ་སྤེ་ཀས་ཏ་ལམ་པ་བླ་
ནེ་པ་ཁའི་ལྟ་ཁང་རེ་རའི་ནང་མཆོད་འབུལ་དང་གསེལ་འདེབས་བྱས་ཡོད། ལྟ་ག་
པར་དུ་ལྟ་མའི་རྟེན་ཁང་གི་སྒྲ་ཆེན་ཞིག་གིས་ནམ་རྒྱུན་ངེད་ཅག་གི་སྤྲད་དུ་ལྟ་མོལ་

མཚན་འབུལ་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གི་མཐུ་ནུས་ཆེ་བའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ལ་
 ཉའི་བསྟོན་པ་དང་། རྣམས་ལ་གཏེན་མེ་ལོ་ག་ཡི་ཆོག་ས་བཅད་གསེལ་
 འདེབས་བྱེད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཅག་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ། འུ་ཤུབ་
 ཞིག་འབྱུང་བའི་སྐད་དུ་བདག་རང་རིམ་གྱི་མཚན་འབུལ་ལ་རྒྱབ་གཏོད་པ་ལས་ཁ་
 ཕྱོགས་པར་དགའ། རང་ཉིད་སྐྱན་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་པ་སྤྱི་ཀའི་མངལ་གྱི་སྤྱི་
 གུར་སྟོན་ཆ་ཤོར་འདུག་པ་དང་། ཁོ་མོ་སྤྱི་གུའི་ཨ་མ་རྩ་བ་ནས་ཆགས་མི་ཐུབ་པ་
 རྟོགས་པས། བདག་གིས་ཞིབ་རྒྱས་ཆེ་བའི་རིམ་གྱོད་ག་རང་བྱིས་དུ་བྱས་པ་
 ཡིན། ཡོང་ཉེར་ལཱའི་རྩེ་སུ་བདག་གསོ་བྱེད་མཁས་པའི་ལས་བྱེད་ཅིག་དུ་གྱུར་
 ཉི། ཡང་སྐར་པ་བླ་ནེ་པ་ཆར་ཡོང་པ་ཡིན། སྟོན་ལྟར་འབྱུར་བ་སྤྱི་ཙམ་ཡང་
 མེད་པར་པ་སྤྱི་ཀའི་དཀོན་མཆོག་མཚན་ཁང་གི་ཁང་མིག་དེའི་ནང་དཀོར་གཉེར་གྱི་
 ལས་ལ་བྲེལ་འདུག དངོས་གནས་རང་རྣམས་ལ་གཏེན་མེ་ལོ་ཁང་བྱིས་ཀྱི་སྟོང་སྟོང་གི་
 ཆ་དེ་དང་ཁོ་མོའི་མིག་རྒྱས་བརྒྱན་པའི་སེམས་ངལ་དག་གཅང་འཇིབ་བྱེད་པའི་བྱ་
 དངོས་ཞིག་འདུག འདི་འབྲུག་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་གི་རྩེ་སུ་བླ་ནེ་པ་ཆ་ནི་ཁོ་མོ་
 ལ་ཅད་དེ་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་མི་སྣང་། རྟོགས་མའི་ཁང་བརྟེན་མང་པོ་གསལ་
 དུ་བརྒྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་ཁང་ནམས་ནི་དེ་དག་གི་གསེབ་ན་ཡིབ་གྱིན་ཡོད་པ་
 དང་ཉ་ཅང་འདྲ། རྒྱན་ངན་འདི་དག་ནི་ཡར་རྒྱས་རྒྱན་སྟོལ་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྲས་
 བུ་རེད། ཞིག་རལ་དུ་གྱུར་པའི་ལྷ་ཁང་དག་ཉམས་གསོ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། བ་ཆས་
 གཏུངས་པའི་གཞུགས་ཐུང་དག་ཆེས་སྟོན་ཐོན་གྱི་གསོ་བྱེད་སྐྱན་རྩེས་ཀྱིས་བྲག་སྐྱེ་
 བྱེད་ཐུབ། ཡིན་ནའང་རིག་གཞུང་ནི་ཐེངས་གཅིག་ཉམས་བརྒྱབ་ལ་ཕྱིར་ཆོག་གང་
 བས་སྐར་གསོ་བྱེད་མི་ནུས།

གྲུ་ལ་ཉན་ཁའི་གསོན་ཉམས་ལྷན་པའི་རིག་གཞུང་དང་སྟོལ་རྒྱན་ལ་ཐོག་པའི་
 གོད་ཆག་དེས་པ་སྤྱི་ཀར་སེམས་ཁུལ་འཕར་མ་ཞིག་བསྐྱན་འདུག

[illegible]

ལྷ་པོ་ལྷོ་ན་ ལ

ཟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཆུན་པོ་དེ་ལེགས་སྒྱར་ལ་ཅི་འདྲའི་དགའ་དད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
 ཉོགས་ཡོད་པས་ཁོང་གིས་རྒྱ་ཆེ་ལའང་ལེགས་སྒྱར་བསྐྱབས་ཡོད་པ་ཐེ་ཆོས་
 ཅི། རྒྱ་ཏི་ཡིས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་ཞུགས་འཇུག་གི་ཆུ་ཚད་བར་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱས་པ་
 རེད། མི་ཆུན་ཁོ་འདས་གོངས་ཕྱིན་ཟེས། ཉིན་རེའི་ཉིན་ཕྱིད་ཀྱི་རིང་རྒྱ་ཏི་ནགས་
 ཚལ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་མི་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ཐངས་གསོས་ཡོད། བྲམ་ཟེའི་བྱ་ཕྱག་ཞིག་ཡིན་
 སྐབས་སློང་མོ་བྱེད་དུ་འགྲོ་བར་དོག་ཅོང་མི་དགོས་མོད་དེར་ཁོང་ལ་འདོད་མོས་
 མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ང་ཚོའི་གནས་འདི་རི་འདྲའི་སྐྱབས་ཉེས་ཆེ་བ་
 ཞིག་དུ་གྲུར་ཡོད་པ་རེད་ཨང་། སྐབས་མགོན་ན་ར་ཡན་ཁོང་ཉིད་སྐྱ་དངོས་སུ་
 གནས་འདྲིར་ཐེབས་ཀྱང་མི་མང་གིས་ཁོང་ལ་འབུལ་བ་ཅི་ཡང་མི་གནང་བ་ཁོ་ཐག་
 རེད། མི་སུ་ཞིག་ལ་འབུལ་བའི་རྒྱ་དངོས་ཡོད་དམ།

"ཆུན་ལགས། ཁོང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིག་ཚང་གི་ཞབས་ཞུའི་ལས་ཀའི་ཆེད་
 དུ། ཕྱག་འཇུག་ལ་བཅར་དགོས་པའི་བདུན་པོ་འབྱོར་བྱུང་། ཁྱེད་ཉིད་ཀྱིས་བདག་
 གི་གོད་ཁོག་ལས་ཁོང་ཕྱིར་བཏོན་པ་རེད། ཆུན་ལགས། ཁོང་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་
 རོགས། རོགས་རམ་གནང་རོགས། ཁྱེད་ནི་རེད་ཅག་གི་དགོན་མཆོག་གསལ་ཡོད་
 ཚད་ཡིན་ལགས།"

བདག་གིས་སྐད་ཆ་ཐམས་ཅད་ཐོས་པ་དང་སྒྲ་མིམ་པོར་གནས་པ་ཡིན། ངས་
 མོར། "ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་རྒྱུ་རེད། ངས་གཞུང་གི་སྤྱི་ག་བྱིས་པ་དེ་ཅིས་མེད་བྱེད་
 སྐབས་རྒྱུ་མ་རེད། ས་མིག་གཅིག་ལ་འོས་མི་བཞི་བརྒྱ་ཐམ་པ། ད་དུང་རྩིས་ལྟས་
 ཅན་གྱི་མི་སྡེ་ (S.T.) དང་རྩིས་ལྟས་ཅན་གྱི་རུས་རིགས་ (S.C) དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་
 མོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལྟན་ཡོད་པ་རེད། ཁྱེད་ཉིད་རིགས་འདི་
 ལས་གང་ལའང་མི་ཐེ་བས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ཕྱག་ལ་ལས་ཀ་དེ་འཕྲོ་བ་ཕྱིད་པ་ཞིག་ཀ་
 རེད།"

འང་མ་ཁྱེ་མེམ་མེར་གནས། བ་སྒྲིལ་གྲོ་ལྷན་ལྷན་ཆུང་ཆུང་འགོ་ཆུགས་
 མོང་། ཆན་མོ་དེ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ་སྒྲིལ་བའང་མེད། མཐར་ལྷ་ཆེ་ཏེས་
 ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྒྲུར་ཏེ་བདག་ལ་ཁྱེ་བ་བྱ་རྒྱུར། "ཆན་ལགས། ཁོ་མོ་ཇི་
 རིགས་ཤིག་གི་བྱ་རེད། ངས་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཁྱེ་བ་མི་
 གྱེད། ང་རང་མོ་ལོ་ཉེར་བརྒྱད་ལ་སོན་པར་རྒྱ་བ་གཉིས་ལྷག་འདུག བྱིད་ཀྱིས་
 རྒྱ་བ་གཅིག་གི་རིང་ལས་གནས་འདིའི་ཆེད་དུ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པ་དེ་ཕྱིར་འགྲངས་
 གནང་རོགས།"

"ལྷ་ཆེ་ཏེ། བྱིད་རང་སློན་ཆེན་གཙོ་བོའི་དྲུང་དུ་བཅར་ཡང་འདི་ནི་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་
 ཞིག་མ་ཡིན།"

"དེ་རེད་ལགས། ཡིན་ན་ཡང་བྱིད་ཀྱིས་རྒྱ་མཆན་ཡོད་པའི་སློན་མཁན་ཐུག་འཕྲད་
 དེ་རྒྱ་བ་གཅིག་རིང་ཕྱིར་འགྲངས་བྱེད་ཐུབ་ངེས་རེད།"

ཁོ་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་སོང་། ཐུག་འཕྲད་ཀྱི་ཆེས་སྐར་དེ་གཡོལ་ཐབས་དཀའ་
 འདི་རྒྱ་མཆན་འགའ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གཅིག་ཕྱིར་བསྐྱར་བྱས། དུས་འགྱུར་
 འདིའི་ཉེན་བཙོ་ལུང་ཇིས་སུ་མཆན་དཀྱིལ་ཞིག་ལ་སྤར་གྱི་ཆན་མོ་དེས་ང་ཆོའི་སློ་
 རྒྱུ་ནས་འབོད་པ་བྱས་བྱུང་།

"ཨེམ་ཇི་ཆན་ལགས། ངའི་ལྷ་ཆེ་ཏེའི་ཆོ་སློག་སློབས་དང་། ཁོང་བསྐྱབ་
 རོགས་ "

བདག་པ་སྒྲིལ་དང་མཉམ་པོར་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཐོན་དུས། ཆན་མོ་དེས་ཁོ་མོའི་ཀྲང་
 རུས་ལྷ་བུའི་ལུས་ཕུང་ལ་ཕྱིར་བོར་གྱོན་པའི་བྱལ་བྱུལ་གྱིས་རས་ལ་དོགས་སྤང་ཅི་
 ཡང་མེད་པར་སྒྲོམ་ཞིན་པ་ལྷར་རང་གི་མགོ་སྐྱར་འཐམས་བཞིན་པ་མཐོང་བྱུང་།

ཁོ་མོ་ནི་དུར་སའི་ཤི་རོ་ཞིག་འབྲམ་འགོ་བ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། བ་སྒྲིལ་ས་
 རི་བ་བཏོན་པར། "བྱིད་ལ་ག་རེ་བྱས་སོང་། ལྷ་ཆེ་ཏེ་མཐོང་སར་ཡང་མི་

འདུག ཁོང་གང་ན་ཡོད།" མོ་ཨ་ཆད་ཨུ་ཐུག་གིས་པ་སྟེ་ཀར་ལག་གཉིས་
འཐམས་དེ། མེམས་གསོ་ཐེབས་ཐེབས་མེད་པའི་ངང་དབུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་
ཇིས་སྐད་ཆ་ལབ་རྒྱུར། "ཨ་ཆེ་ལགས། ང་རང་གིས་བྱ་ཐུག་གཏུབ་པ་ཡིན།
ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་...ལག་པ་འདིས་..."

"ཡིན་ན་ཡང་། ཅིའི་ཕྱིར།"

"ཨ་ཆེ་ལགས། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་སྟོན་གྱིས་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ང་རང་བཟའ་རྒྱ་མེད་པར་སྐྱབ་པ་གཅིག་ལ་འཛོལ་བ།" འོན་ཀྱང་། བྱ་
ཐུག་ཁོ་བདག་གི་མདུན་དུ་བདུན་ཐུག་གཅིག་རིང་བཀའ་སྟོན་གྱིས་མནར་བ་
རེད། ཉགས་ཆ་ལ་ལས་བྱེད་ནམས་ཡོང་མཆམས་ཆད་ཡོད། ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་
རེ་བྱ་ཐུག་ཁོ་སྐྱམ་མོང་། ང་རང་ཉིད་གང་པོར་གྲོང་གསེབ་ལ་བསྐྱོར་བས་ཁོ་ལ་
བཞེས་འབྲས་དཀར་ཡོད་པར་སྒྲོད་རྒྱ་བྱུང་། ཁོས་མི་འདོད་པའི་ངང་དེ་སར་
གཡུག་སྒྲིག་གཤེས་མོང་། སྒྲོང་མོ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་དེར་ཕན་ཅུས་གང་ཞིག་
མཆིས། ངའི་བྱིས་དུ་བཟའ་བཏུང་གང་ཡང་མེད། ཅི་བྱེད་དམ། ཨ་ཆེ་
ལགས། རྩ་ཆེ་ཡིས་མི་གན་ཁོའི་ཕྱལ་བཞག་དུ་གྱུར་ཡོད་པའི་སྐབས་མི་
ཤོག་སྒྲིབ་དེ་དག་སྐྱར་བཞིན་འདུག ངས་ཁོའི་ལག་པ་...གཏུབ་པ་ཡིན། ཨེམ་ཇེ་
ལགས། ངའི་བྱ་ཐུག་བསྐྱབ་པོགས།"

མོས་ཆོག་འདི་ལབ་མ་ཐག་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་མོང་། ཁོ་མོའི་ཁ་ལས་ཁྲག་
དམར་པོ་འཛར་གྱིན་འདུག བདག་གིས་ས་གཞི་ནས་ཁོ་མོ་ཡར་འདེགས་སྐབས་
ཁོ་མོའི་བཟོད་དཀར་པའི་ངང་ལབ་རྒྱུར། "ཨེམ་ཇེ་ལགས། ང་གཡུག་
ཞོག མཐུ་གཏད་འདུག་མཁན་འདྲི་མོ་ཞིག་གི་མི་ཆེ་འདིར་སྒྲིང་པོ་ཅི་
ཡོད། ངས་དུག་བཟས་པ་ཡིན། ངའི་བྱ་ཐུག་སྒྲོབས་...བསྐྱབ་པོགས།"

བདག་གིས་ཁོ་མོ་སྐྱེ་ཁང་དུ་བཤངས་མ་ཐག། བ་སྐྱེ་ཀ་དང་ལྷན་དུ་གན་མོ་དེའི་
 རྩིས་ལ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། ཁྱོད་སྐྱེ་དེའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ལྷ་མོའི་རྟོན་ཁང་ཡོད་ཅིང་ཆག་
 རིམ་བུར་བའི་ཕྱི་ག་འབྲམ་དེར་བེ་དེའི་ལོ་མས་བྱས་པའི་སྤྱིལ་བུ་ཞིག་
 འདུག། ཁྲག་དམར་གྱི་ཁྲག་རིས་གིག་སྤྱིལ་བུ་དེའི་ནང་ལོགས་ནས་འཐེན་
 འདུག། ཉ་ལྷག་གི་ཆེས་ཆེར་གདུང་བའི་ཅུ་སྐད་གྱི་སྒྲ་ཞིག་ཀྱང་དེ་ན་འདུག། ཁོ་
 བོ་སྤྱིལ་བུ་དེའི་ནང་ལྷན་སྐྱོད་བྱས་དུས་རྒྱ་ཆེ་དྲུག་ལྷག་གྱི་སྐྱེ་ཁྲིལ་གི་སྤྱིང་ཁྲག་
 བསར་ནང་ཉ་ལ་འདུག། ཁོང་གི་འཁྲིས་སུ་ཆད་དེ་བཅད་ཟེན་པའི་ལག་གཡས་དང་
 རིམ་བུ་བཅོ་རྒྱུས་གྱི་དྲིལ་དུ་གསལ་བོར་མཐོང་ཐུབ་པའི་གིང་དྲུག་ལའི་ལོ་མ་པོ་
 རྩིས་ལོ་ལོ་གྱི་ཞིག་འདུག།

"ཅེ་མ་ཞེ་མ་ར་ཐེ་ཞེ་མ་པེ་ལེ།

ས་རེ་ཞེ་མ་ར་ཐེ་མེ་པ་ལེ?

ལུ་ལེ་མ་ལེ་མེ་ལ་ར་ཐེ་ན་པེ་ལེ།

མ་ན་པེ་ར་ལྷ་ཉ་མ་ལུ་ཁྱོ་"

ཇོ་བྲག་གི་ངང་བདག་གིས་ཁོང་སྐྱེ་ཁང་དུ་བསྐྱལ་བ་ཡིན། ལྷ་བས་ལོགས་
 པར་ཁོང་གི་གཟུགས་པོའི་ཡན་ལག་གཞན་དག་ལ་ཆས་སྐྱོན་ཅི་ཡང་མི་
 འདུག། ཁོང་གི་ལག་པར་ཆ་དཀྱིས་བྱས་ཏེ་གཡ་ཆེན་གྱི་སྐྱེ་རིགས་བཟའ་འཐུང་
 རོགས་བྱེད་བཅུག་པ་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་དྲུག་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རིང་འདུ་ཤེས་མེད་པར་གནས་
 པ་རེད། ཁོང་གི་མ་གན་ནི་ཞོགས་པ་དེར་གྲོངས་མོང་། བདག་གིས་བུ་མེད་
 གན་མོ་དེའི་ཕུང་བོ་དང་རྒྱ་ཆེ་དྲུག་ལག་པ་གཉིས་དུར་ས་ཏུ་བསྐྱལ་དེ། རོགས་མས་
 དཀྱིས་དཀྱིས་བྱས་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆེ་དྲུག་ལག་པ་དེ་ལ་མེ་སྐར་བས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བྱད་
 མེད་གན་མོའི་ཕུང་བོ་ཡང་འབར་བསྐྱེག་བྱས་མོང་།

ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཇེས་སུ་རྒྱ་ཆེ་ཏེ་སྤང་ཡང་འདྲ་ཤིས་ཆེད་དུ་ས་པ་སྐྱེ་ཀམ་ཁོ་ལ་
 ཉན་གཤམ་གྲུས་པ་དང་། དེད་ཅག་ཁོང་གི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ཁོས་
 ལབ་ཐུབ་མ་ཐུབ་ཀྱི་རང་ནས་བཅོས་མིན་གྱི་འདྲུམ་དང་བཅས་བཤད་རྒྱུར། "ཆེན་
 ལགས། ཁྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་རྒྱ་བ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་གནང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་
 ཉིན་བཅོ་ལྔ་འི་ནང་བདག་ལ་མངའ་སྡེ་སྒོན་ཆེན་ནས་ངོས་སྒྲོར་ཡི་གེ་བྱུང་བ་མིན་
 ཡང་ཅ་ཁྲིམས་དེ་རང་ནས་བྱུང་སྟེང་བ་རེད། བདག་ལ་སྒྲོད་རྒྱ་ཅི་ཡང་
 མེད། རིན་ཐང་མེད་པའི་ལག་པ་འདི་མ་གཏོགས། རེད་ལ། ཆེན་
 ལགས། བདག་གི་ལག་པ་འདིས་ཀ་ཁ་སྒྲུངས་པ་ཡིན། བདག་གིས་བེ་ཏེ་
 དང་། བེ་ཏེ་མ་ཏེ། རྒྱལ་གཞུང་གི་བྱུབ་སྤངས། གཞི་ཅི་ཐོབ་ཐང་སོགས་
 སྒོག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལག་པ་དེ་མེད་པར་མ་བྱུང་བར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོ་
 བོར་རིན་ཐང་ཅི་ཡང་མི་ལྟན་པར་བཅི།"

ཏེ་ཅང་ཁོང་ཁོ་ལངས་ཏེ་ངས་འདི་ལྟར་དྲིས་པ་ཡིན། "ཁྱིད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཡོད་
 ཀྱི་ཡོད། འདི་འདྲ་ཞིག་ཇི་ལྟར་བྱུང་སྟེང་ངམ "

བསུན་གཙུག་ཅི་ཡང་བྱེད་མ་འདོད་པར་རྒྱ་ཆེ་ཏེ་སྤང་ལབ་རྒྱུར། "ཆེན་
 ལགས། ངས་ཇེས་སུ་ཞུས་ཆོག་ དེ་ཇི་ལྟར་བྱུང་མིན། ཡིན་ན་
 ཡང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ལྟར་བདག་རང་གཅིག་ཕྱི་ཁྱིའུ་མཚར་གྱི་
 འོས་མི་བཞི་བརྒྱའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལྟན་པའི་མི་དེ་རེད།"

བདག་ཏང་སངས་ཤིང་པ་སྐྱེ་ཀ་དུས་བྱུང་། རྒྱ་ཆེ་ཏེ་སྤང་ཡང་ཡི་ཐུག་པ་ལྟར་
 བྱུང་ཏེ་འདི་ལྟར་ལབ་བྱུང་། "ཆེན་ལགས། ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དབང་ཡོད་སྒོས་
 ང་རང་གི་ཨ་མར་ངའི་ལག་པ་གཙོད་དུ་བཅུག་པ་ཡིན། ཨ་མར་ཡོད་
 དང་། ཆེན་ལགས། ལག་པ་དེ་མེད་རྒྱུན་བདག་གིས་ཁོ་མོ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་

ཅིང་ད་ལྟ་སྒོར་མོ་བྱེད་པར་.....འབྲོ་དགོས་མིད། གན་ལགས། ངའི་ཨ་མ་
ལགས་གང་དུ་འདུག"

དུས་ཚོད་སླེབས་སོང་བས་བདག་གིས་ལྷ་ཆེ་ཏའི་ལག་པ་དང་ཁོང་གི་ཨ་མའི་
ཕུང་པོ་བསྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་པའི་ལག་པ་དེས་ལས་ཁུངས་ཞབས་ཞུ་བ་བསྐྱོ་བཞག་གི་
ཡི་གེ་བྲིས་པ་ཡིན།

པ་ལྷ་འཇའ་ཤེར་མོ་ད་ལྟ་ཁྱེ་ར་དང་མ་ཨོན་མོ་ད་ལྟ་ཁྱེ་ར་གཉིས་ཀྱི་བྱ་རང་ལོ་
ཉིར་བདུན་དང་རྒྱ་བཅུར་སོན་པའི་ལྷ་ཆེ་ཏའི་འདི་གར་བཅར་བའི་འོས་མི་རྣམས་ཀྱི་
ནང་ནས་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དེ་ཡིན་པས། ༡༩༤༩༡༡༢༩ ཉིན་གྱི་ལས་ཁུངས་
མངགས་ཆ་ཨང་ ༡༡༡༧-༡ པ་ལྷར་རྒྱ་འའི་ཕོགས་ཚད་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོབ་
ཐང་དང་འཕར་མའི་ཐོབ་ཐང་སོགས་ལུད་དེ་སྒྲོར་ ༡༧༢ ནས་ ༧༩༠ ཡོད་པའི་
ཚོང་འཕྲོད་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཞབས་ཞུ་བར་བསྐྱོ་བཞག་བྱས་པ་
ཡིན།

"ལྷ་ཆེ་ཏའི་ལག་པ" ཞེས་པ་འདི་ནི་ཨོ་རི་ཡ་ (Oriya) ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ཤིག་དུ་ཚུམ་པ་པོ་
ལུ་ཏམ་ཀུ་མར་པར་རྒྱན་ནས་སྒྱུ་གར་སྐད་དུ་བྲིས་ཡོད་པ་དེའོ་རྒྱ་བ་ར་བེན་བ། ཀཾ། སོ་ལྷན་
ནས་དབྱིན་ཡིག་དུས་དེབ་ལྷན། (Fun, Vol. 1, No. 1, December 1993) ཞེས་པའི་ངོས་
ནས་དབྱིན་སྐད་ལོད་པ་ལས་ཁོ་བོས་བོད་ཡིག་དུ་ཚུགས་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོན་འགྲུར་ལོགས་སུ་
པ་སོང་བར་འབར་སུ་ཇ་སྒྲོབ་གྲུབ་གྲུབ་གཉིས་བ་ལྷ་འབུམ་ཆོ་བདུན་ནས་ཚུམ་པ་པོ་དང་བསྐྱེད་གང་
ལྷ་བྱས་ཡོད།

ཕྱར་ཟའི་ཡི་གེ*

ཕྱར་མང་དྲང་པ་སྒྲུལ་སྒྲུ་ཆོས་ཀྱི་གྲུ་མཚོ།

སྒྲུ་གྱི་སོ་ཡི་སྒྲུང་ཅི་བལྟགས།
མཁས་པའི་མིག་འབྲས་ཡིག་ཆས་བཏོན།
མངོས་མས་བཞིན་རས་ངོམ་པས་གྲས།
དཔའ་བོ་འཇིགས་མ་ཤེས་པས་གྱི།
འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་གད་མོ་བྲོ།
སྒྲན་གྲགས་ཅན་ནམས་འོན་པར་གྱུར།
བཟོ་བའི་ལག་པ་གྲུམ་བྱས་གདུང་།
ཕྱེ་ལེབ་མར་མའི་ནང་དུ་མཚོངས།
ཡོང་བ་མེ་སྒྲོན་ཐོག་ནས་འགྲོ།

ལྷ་པོ་རྒྱུ་ཁྲིའི་འཁོར་ལོས་རྒྱལ།
 ལྷན་པོ་གསུང་བཤད་ཟབ་ཅིང་མཁས།
 གད་མོ་ཤོར་བའི་སྒྲན་ངག་མཁན།
 དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཟད་ཉི་ཀྱང་།
 ཆོས་པ་ཆོས་བཞིན་སྦྱོར་པས་འཁོར།
 ཆོས་མ་སྦྱོར་ན་འཁོར་མི་ཤེས།
 སྤྲིག་ཅན་ཆོས་བཞིན་འཁོར་མ་ཤེས།
 འཁོར་མ་ཤེས་པ་སྤྲིད་ཀྱིས་འཁོར།
 རྣལ་འབྱོར་རྣལ་འབྱོར་སྒྲོམ་པས་འཁོར།
 ཅུ་འཁོར་མེད་ན་རྣལ་འབྱོར་མིན།
 ཆོས་རྒྱུ་མ་འཁོར་བ་བལྟས་པས་འཁོར།
 འཁོར་བ་མེད་ན་ཆོས་རྒྱུ་མིན།

༡༩༧༣༡༣༡༢

* མདོ་ཁམས་རས་ཚང་སྒྲོམ་སྤེལ་ལུགས་འབྱུང་ཁྲིའི་ནང་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཞབས་ཕྱི་སྤྱོད་མ་
 ཆེ་ཉེར་ལུ་ཁོངས་ཀྱི་ཁྲིའི་ལན་ལག་ཆོས་བརྒྱད་རྒྱུར་མང་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་དཔོན་ཆེན་རྒྱུར་
 མང་རྣམ་རྒྱལ་ལྷ་ཆེ་དང་བདུད་ཅི་མཐིལ་གྱི་རྒྱུར་མང་དྲུང་པ་སྒྲུལ་སྒྲུ་སྒྲུ་སྤོང་བཅུ་གཅིག་པ་ཀམ་
 ངག་དབང་འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚོ་ཀུན་དགའ་བཟང་པོའི་དཔལ་དྲི་མེད་འོད་ཟེར་རམ་ཀམ་
 བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་ཀུན་ཁྲབ་དཔལ་བཟང་པོ་(༡༩༩༠--༡༩༩༧)མཚོག་གི་གསུང་། སེམས་
 ཀྱི་ཆེ་བ། Shambhala, Boulder, 1983. ཤོག་གངས། ༢༢ རྣམ་རྒྱུར་དུ་སྦྱང་།
 ཀར་ཆུན་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་གིས་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་སྟོན་ཞུས་པའོ།

སྐར་མདའི་རང་ནུམ།

ཏྲ་མགྲིན་དབང་ཆེན།

ང་ནི་རྒྱུད་རིང་ཡུལ་ནས་སྐྱེའམ་པའི་སྐར་མདའ་ཞིག། ཏྲ་མགྲིན་འོད་ཀྱི་
ཐེགས་མ་རབ་ཅིབ་ཟུ་ཟུའི་བས་མཐར་གཏོར། རས་སྤྲ་མའི་དུས་ནས་བརྒྱད་ཡོང་
པའི་བྱིས་པའི་བཞུས་ཆོག་ཅིག་གུར་བཞིན་རིང་ཞིང་ཀྲུག་ཀྲོག་ལྷན་པའི་བཤུལ་
ཡམ་ལ་བསྐྱེགས་ཤིང་། མུ་མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་བྲུབ་དུ་བརྒྱལ་བའི་
འབྲུམས་གྲུས་ཀྱི་སྐར་མཆོ་བརྟོན་ནས་ཁྱ་སིམ་གང་རར་གྱི་བར་སྤང་དུ་བསྐྱོད།
རས་དྲན་ཤེས་ཀྱི་གཏིང་དུ་ནལ་བའི་སྡོ་ལྷང་གི་ཐང་ག་དེ་འཆོལ་སྤྲད། བྱིས་པའི་
དུས་ནས་ན་རྒྱུད་། ན་རྒྱུད་དུས་ནས་གཞོན་ཏུ་བར་གོམ་མཆམས་འཛོག་མ་སྟོང་
ལ་འདུན་པར་འགྱུར་བའང་ཐེབས་མ་སྟོང་།

ཆོ་སྟོག་གི་འགོ་བཅའ་མ་པ་ནས་འདི་ལྟར་གཡར་དམ་བཅས། འོད་རྒྱན་ནི་ངའི་
ཆོ་སྟོག་ཡིན། ངས་སུ་མཐུད་དུ་འོད་གྱི་ཟེར་མ་སྒྲོ་དགོས་པ་ས་ཆོ་སྟོག་སུ་མེད་གྱི་
སྒྲོང་ཁམས་སུ་ཡལ་བར་འགྱུར་མི་སྲིད།

ཁ་སང་སྤར་བཞིན། དེ་རིང་ཡང་སྤར་བཞིན།

སྒོན་བགྲང་འདས་དཀའ་སྒྲུག་གིས་གཟིར་སྒྲོང་ཡང་། རེ་ཐག་ཆད་པའི་
སྤར་བ་འཆར་སྒྲོང་མེད།

སྒོ་སངས་གྱི་ནམ་མཁའ་ན་འོད་ཟེར་འགྲུད་བཞིན་པའི་དགུ་ཆོགས་སྒྲུ་མོ་ནི་
སྤར་མདའ་བར་རྒྱག་བྱེད་སྐབས་གཉོར་བའི་རྩལ་རྩའི་དོག་པ་ཡིན།

སྒོན་ལོ་རྒྱས་གྱི་པམ་ཁ་ཁྱར་སྒྲོང་། ཡིན་ན་ཡང་། མགོ་བོ་དམད་སྒྲོང་
མེད།

གྲང་ངར་གྱི་འཐབ་ཆོལ་སྒོད་རང་མདངས་མི་ཡལ་བར་དྲག་དུ་སྒོ་བའི་ཐང་ཤིང་གི་
ཆོ་སྟོག་ནི་སྤར་མདའ་ཡི་འགྱུར་མེད་སྤྱིང་སྒོ་བས་ཡིན།

ནི་རྒྱ་ག་ཡེར། བསྐྱལ་བའི་སྒོན་རྩལ་ནས་ད་བར།

འཆར་ཅམ་བྱས་ནས་བཞུད་པའི་འོད་རྒྱན་ལ། གཅིག་བྱས་ན། སུ་ཞིག་
གིས་ཀྱང་དོ་སྤར་བྱས་མེད་པ་འདྲ། གཅིག་བྱས་ན། བྱིད་ལ་འཇིག་རྟེན་པ་
མཐའི་ཆ་བོར་ཅར་ཡོང་མེད་པས་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། སྤར་མདས་བཀྱེད་བའི་
འོད་རྒྱང་ནི་རང་ལུས་སྟོག་པའི་མེ་སྤྲུག་ཡིན་པ་ཁོ་མོས་བྱིས་ཤིང་། དེ་ནི་གསོན་
ཡོད་པའི་མཆོན་དགས་ཡིན། དེ་ལྟ་ན། བྱིད་གྱིས་རྒྱང་རིང་ནས་ཡོང་བའི་འོད་
རྒྱན་དང་། འོད་རྒྱན་ལ་བཅངས་པའི་བརྟེ་མམས་དེ་གཅེས་གཉོར་བྱེད་པར་ང་ལ་
ཡོད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།

གང་ལྟར་ཀྱང་། འོད་རྒྱན་ལ་མནར་གདུང་མེད། འོད་རྒྱན་ལ་སྒྲོ་བ་
མེད། ཟེར་མ་ནི་འོད་རྒྱན་གྱི་ཆོ་སྟོག་ཡིན། བཀྱེད་བའི་འོད་རྒྱན་གྱི་སྤྱིང་སྒོ་བས་

ཡིན། འདི་ལྟར་འོད་རྒྱན་གྱིས་ལོ་རྒྱ་ཁྱེད་ནས་ཕྱེལ་ཕྱེལ་གྱིས་འཕྱར་ནས་
 ཐལ། རྫོང་ཁམས་བརྒྱན་ནས། རི་ཚོགས་བརྒྱལ་ནས། འཕྱར་ནི་
 ཐལ། གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་བྱིས་པའི་སྤྱ་གཞས་ཞིག་རྒྱན་བསྐྱར་སྤྲད། ལུ་མཐུན་
 དུ་ཐོག་མའི་བྱིས་དུས་འཚོལ་ཞིང་བསྐྱེགས། ཁྱེད་རང་ཟེར་མ་འགྲུད་ཅིང་འཕྱར་
 བར་བྱེད་པའི་སྐར་མའི་དགའ་བོ་དང་རྒྱ་གྲོགས་ཡིན་པར་སྟོན།

སྐར་མདའ་ལ་བསྟོད་པ།

ཁྱེད་ནི་ཟང་ཟིང་གི་སྐར་ལལ་ན་འཕྱར་རྒྱལ་བྱེད་པའི་འོད་རྒྱན་ཞིག་ མཁའ་
 ལས་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་ས་དྲང་འཇའ་ཚོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་ཁྲག་རེད། བྱང་བ་དྲང་
 ཐོག་ཚང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་དབང་འདྲན་མི་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྲག་ན་དྲང་
 རྒྱུ་མཉམ་ཟན་ལྷག་དུ་ཚོད་མི་སྲིད། རི་མའི་མཁན་པོ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་
 འཕྱར་མཚོང་གི་སྒྲིག་ཉམས་བྱི་བྱུབ། རྒྱང་ལྷའི་མིག་དབང་ནོ་བའི་རྩལ་ཞིབ་པ་དག་
 ཞིས་ཇི་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོར་བའི་འོད་ཀོར་མཐོང་བྱུབ། ཁྱེད་རང་ཐོག་སྒྲ་དྲང་སྟོག་
 །མར་ལ་དངངས་སྒྲག་མེད་ལ་གྲང་རྒྱང་དྲང་བྲག་ཆར་ལ་དེ་བས་ཀྱང་འཛིགས་པ་
 མེད། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་རོ་མཚོག་བརྒྱ་ལྷན་གྱི་མི་ཚོ། ཁྱེད་ཀྱི་དགའ་
 རུན་གྱིས་ཁེངས་པའི་འཚོལ་སྐྱེགས། རས་ཤེས་མོང་། ཁྱེད་རང་གཞན་ཞིག་
 ཞི་ཆེད་དུ་མིན་པར། རྫོ་ལྷང་ཆེ་སྟོག་གི་འཁོར་ས་ཁོ་ན་དང་། འགྲོ་བ་མི་ཡིས་
 ཀླུ་བའི་ནམ་ཤེས་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
 །པག་ཚད་ཁྲི་ལ་བཅའ། ལྷགས་ཀྱི་འཕྱར་ན་ཟེད།

ཨ་ལ་ལ། སྐར་མདའ། བྱིད་ནི་མུ་འབྲམས་སྐར་བྱིམ་གྱི་ཚེ་སྟོག་མཚན་བྱེད་
 རེད། ཟླ་ཟླ་ལྷན་མཐའ་ཡི་རེ་བའི་མཚན་མ་རེད། བྱིད་ཁོ་ན་འཚོ་ཞིང་
 གཞིས་ན། སྐྱེ་འགྲོ་ལ་སྐྱེ་བསུན་ཡོད་མི་སྲིད། སྐྱེ་དངོས་བྱི་ཐུག་དེས་
 པར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས། འདི་ནི་བྱིད་ཀྱི་སྟོབས་བྱུགས་ཡིན། བས་མཁའི་ཁམས་
 ཀྱི་བདག་པོ། འཇའ་ཚོན་གྱི་ཚ་བོ། བྱུག་བྱུག་ཟེར་མ་འབྱེད་པའི་འབྲམ་སྐར།

༡༩༩༣༡༢༧ ལྷ་རམ་ས་ལ་ནས།

* མདའ་ཚན་པ་མགོན་པོ་ཆེ་རིང་གིས་རྒྱ་ཡིག་ནས་བོད་བསྐྱར་ཁྱུས་པའོ།

གཡུལ་ས་གཅིག་གི་རྣམ་ཤེས།

བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ།

ཉོན་དང་། ཉོན་དང་།

རྟ་པོའི་འཆར་སྐད་དང་། མི་མདའི་ཆག་སྒྲ།

རྒྱང་རིང་ནས་འཕངས་པའི་སྒྲོགས་མདེལ་འབར།

གཞོགས་གཡོན་པ་ས་ལ་འདུད་ཅིང་ལག་གཡས་པས་རྒྱལ་དར་འཕུར།

ཟུག་གཟེར་གྱིས་མནར་བའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱངས་ཚོགས།

དག་གཉེན་གྱི་བམ་རིམ་ཁེངས་པའི་སྐྱེན་པ་ལོ་ལས་རིང་།

རིན་ཆེན་ཆོ་རིང་། བཤད་སྒྲུབ། བཀྲ་ལྷ་སོགས་མིང་ནས་ཡང་དུ་འབོད།

ཡར་ལྷ་ན་ཨ་ལྷོ་ན་གནས། མར་ལྷ་ན་དོག་མོས།

རིད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུང་དམག་ཚོ་གང་ན་ཐལ།

དགོས་དུས་བག་ལྟོད། མི་དགོས་དུས་སྟོ་སྒྲིམ།

དགོས་དུས་བག་ལྟོད། མི་དགོས་དུས་སྟོ་སྒྲིམ།

ཨ་མེས་ཀྱིས་གསེར་མོག་བྱོན་དུས་ཀྱི་བསྟོ་འབྲུག་ལྟར་སྒྲོགས།
སྤྱོད་མའི་མདའ་མདུང་གི་ཅིང་ཅི།
སོང་ར་དག་ལ་གཏད།

ས་སྔོན་གྱི་དུས་སུ་ནང་མི་སྐྱེན་ཉིད་དང་། རེ་སྒྲོས་ཅན་ནམས་ཉལ།
ཁོང་ནམས།

རེ་འགའ་ནི། ལྷ་མའི་རྩལ་འཆང་ཡིག་དུག་མ་ཁི་འདོན།
རེ་འགའ་ནི། དཔོན་པོའི་རང་གཤེས་དཔོན་པོའི་བྱ་བ་བྱེད།
ལ་ལ་ནི། ཅིགས་ཐོག་མང་པོའི་གཡབ་འོག་དུ་འདུག་པས།
འཕོད་པའི་སྐྱས་ཀྱང་མི་སྒྲོབ།

འབངས་ནམས་མོ་འདེབས་བཟོ་ཆོང་གི་ལས་ལ་བརྩོན།
ཆེན་པོས་བསྐྱན་པའི་ལམ་འབྲང་ལྷ་མདོ་ལ་ལང་སྟེ།
རང་ཉིད་གར་འགྲོ་མི་ཤེས།
གཞན་ལ་ལག་གཡུག་བྱེད།
སང་དཀར་མའི་གཡུ་རལ་མི་དོམ། ལྷ་སྒར་མའི་སྤྱ་གྲ་སྒོན།
དག་པོ་འཇུག་གིས་བསྐྱ་བའི་དུས་འདི་ཨ་ཁ་ཁ།
ཆབ་སྔོན་གྱི་བྱས་ཤོར།
མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་ཉམས།
བྱ་ཕོ་རོག་གི་གཤོག་པ་ཆག།
སྒོ་བྱིའི་ར་མ་བཟང་དབར་དུ་བསྐྱས།

ཕྱ་ལོ།
བོད་མི་ལོ།

ད་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཅི། འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལས་གང་།
གསོན་པོའི་མ་ཎི་ལས་ཀྱང་གཤེན་པོའི་ཀི་བསྟོ་སྟན།
ཨ་མྱེས་ཀྱིས་གསེར་ཚོག་གྲོན་དུས་ཀི་སྟོ་འབྱུག་ལྟར་སྟོགས།
རྩ་འཇག་མའི་མདའ་མདུང་གི་ཅེད་ཅེས།
སོ་ངར་དབྱ་ལ་གཏད།

འཇིག་རྟེན།

དོར་གཙང་འཇིགས་མེད།

གནམ།

དགའ་སྟོན་འདྲ་འགོད་སྟོང་ལ་དར་ཆེ་སྟོ་ཞིང་བསངས་པའི་བཞིན་རས་སྟོན།
སྟུག་གི་མུང་ན་ཅུང་ཟད་འཁེལ་བས་རམ་གནག་སྟོན་གྱི་ཁོ་གཉེར་སྟུང་།
ཞེས་ཆ་གྲང་འཐབ་པའི་བྲགས་ཀྱིས་ཐོག་ཞགས་སྟོས་པས་སྟོད་བཅུད་གཞོམ།
སྟེ་ཅིག་གཅིག་ལ་ཆགས་སྟངས་མེས་མོས་གདོང་གི་འགྲུང་བ་སྟོ་ཆོགས་སྟོན།

མི།

ཕྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་གཙང་མའི་ཅུ་རྒྱན་ནག་ཁྲག་གཅིན་པས་སྟགས་པར་བྱེད།
སྟོག་ཆགས་གཞན་གྱི་ཤ་ཁྲག་ཚེས་ནས་རང་གི་ཆེ་སྟོག་གསོ་སྟོང་བྱེད།

གདམ་དང་ཡི་གེའི་མཚན་ཆ་བསགས་ནས་རང་གཞན་རྒྱག་པའི་ལས་ལ་བརྩོན།
བདེ་འཇགས་སྲིད་པའི་ལྷང་བུ་འདི་ལ་བསུབ་མེད་ཁྲག་གི་རི་མོ་འབྲི།

སྤྱི་ཚོགས།

རྒྱལ་མེད་མི་ཚོགས་ལྷན་ཅིག་འཛོམས་པས་སེམས་དང་ལུས་ཀྱི་གཞུག་བསྐྱེད།
ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་སྤྱོད་ཆུ་འཁུངས་ནས་ཡོད་ཆད་སྤྱོད་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱེད།
འགན་སེམས་སྤྲུག་དོག་ཆོར་མའི་མལ་དུ་བདེ་བ་སྤྱད་ཅམ་མ་རྟེན་པར།
ཕྱིར་འོང་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ཤེས་ཆོར་མེད་པའི་རང་ལ་འགྲོ།

ས།

སྤྱི་བའི་མགོན་པོ་འཇུག་གིས་བསུས་ཏེ་བདག་མེད་བྱ་ངམ་ཐང་སྟོང་སྟོན།
ངལ་དུབ་མཐའ་མར་འཆི་ཁར་སྤྲུག་ཆོ་བསགས་པའི་ཟས་ཞོར་ཡོ་བྱད་དང་།
གནས་མལ་ཁང་བྱིས་ཁལ་དུ་སྤངས་ཤིང་བྱ་སྤྲུག་དག་ཀྱང་གཡོག་དུ་གཉེར།
མི་ཆོ་གཅིག་གི་འབད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱིད་པའི་རང་ལ་ཅིས་ལན་བྱེད།

གྲོགས་པོ།

ཁ་ལས་སྤྱང་ན་ཡར་ལ་རྒྱག་ཆོ་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་འགྲོགས།
གསེར་དཔལ་ཟས་གོས་ཕྱན་ཆོད་འཛོམས་ན་སྤྲིང་ཉེའི་ཚོལ་གྱིས་འཁོར་དུ་འདུ།

ཤུགས་མངའ་བའི་ཐོབ་ཐང་རིག་ཆེ་མ་བསྐྱལ་ན་ཡང་གཡོག་ཏུ་རྒྱག།
ཟད་རྒྱད་པའི་སྲ་ལྷས་ཤར་ཆེ་སྒྲིང་ག་བཏོན་ཀྱང་རྒྱབ་རོགས་བྲལ།

བཙེ་དྲང་།

པོར་ཤ་རུས་མཆེད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་འཕུགས་མེད་དཔྱད་པ་བརྒྱ་ཡིས་འཛོལ།
དུ་དཔྱལ་ཕུག་གོ་གནས་ཐོབ་ཐང་ཕ་ཞིབ་སྒྲོ་ཡིས་རྒྱས་ལོན་བྱེད།
འཇམ་སར་སྒྲིས་གཞུང་ཡང་ཆོའི་ལེགས་ཉེས་ཁ་རྒྱང་མིག་གིས་སྤང་ལ་འདེགས།
དང་ནང་གི་མཐུན་ཆུན་ཆང་ན་ད་གཞོད་བཙེ་དྲང་སྤྱ་བྱ་འབྱས།

འཛོ་བ།

ཡི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་ཕྱིར་ལུས་ཀྱི་སྒྲི་པགས་ལན་དགུར་བཅེས།
ཡི་བཅུན་མོའི་འདོད་པ་ཆེ་མ་སྤྲད་དུས་ཆོགས་བཞི་ལ་ངལ་གསོ་མེད།
ཡས་ལག་དྲག་ཀྱང་གཡོན་ལག་ཆག་ནས་དྲག་ཏུ་ན་རྒྱག་ཆོར་བས་གདུང་།
ཆོལ་སྒྲིག་རེ་བས་ཕྱོགས་བཞིར་རྒྱག་ཏེ་ཕྱང་མ་ཐང་ན་སྒྲོ་བས་གཟིར།

སྒྲན་བྲགས།

ཏམ་དང་སྒྲོད་པར་ཉམས་འཛོག་བྲས་པས་དགོང་དྲོར་ངལ་ནས་རོ་རུ་བྱུར།
ལེན་གར་ཆེའི་ཆེད་འཛོར་འཐད་ཀྱང་ཤུན་སྒྲོག་ཤོག་བུའི་རང་རྒྱགས་དགོས།

སེམས་སྤུ་བརྗོད་འདོད་མེ་ལྟར་འབར་ཀྱང་ཁ་ལས་གསེར་གྱི་སྒོ་ལྷགས་བཅིངས།
མལ་ཁང་གྲུ་བཞིའི་བྱི་རུ་ཐོན་ཆོ་ཡོད་ཆད་འཆིང་བྱེད་ལྷགས་སྒྲོག་ཉིད།

མཐའ་བསྐྱེམས།

བྱང་བའི་བྱུང་པོས་སྒྲུམ་རྒྱང་ནང་དུ་ཤིན་དུ་གཉན་བའི་ཆབ་སྤྱིད་སྒྲོང་།
སྒྲོང་ནག་ཁྱུ་ཡིས་གཅིན་སྒྲུག་ཁྲོད་ན་ནམ་མཁའ་མཛོད་གྱི་འགྱུར་བར་རོལ།
འབྲུ་སྤིན་སྒྲོམ་གྱིས་ཨི་ཁྱུང་ལྷག་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གསར་བའི་ས་ཁྲ་འབྲི།
ཀུན་ཀྱང་འཛོལ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་བས་ཉི་མ་འཁྲོལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཅིམ།

༡༩༩༧ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡ ལ་རྩ་ས་ནས་

ངའི་གཟུང་ལྷ་བ།

མཐའ་མཆུག་གི་སྒྲིན་པ།

ང་མལ་ལས་ལངས་དུས་ཚུ་ཚོད་དགུ་པ་ཟིན། གྲོགས་པོ་ཚོས་སྒྲོར་སྒྲུང་ས་ཚར་
ནས་ཞོགས་ཇའང་བདུང་ཟིན། ངའི་ས་ཡུལ་གྱི་ལེ་ལོ་ཡང་བསྐྱར་འཕར། གཅིན་པ་
བདང་ཚར་ཇིས་སྒྲིད་ཡུག་གི་རང་སོ་དང་ངོ་གདོང་བཀྲས། ཁ་ནང་གི་ཁྱི་རན་དང་
མིག་མཐའི་མཐེ་བོང་གི་ཚད་ཅམ་ཡོད་པའི་མིག་སྒྲུག་མེད་པར་བཟོས་པས་ལུས་པོ་
ཇི་ཡང་དུ་ཡོང་བའི་སྒྲུང་བ་ཞིག་སྒྲིས། གྲོགས་པོ་ཚོས་མགོ་བོ་གཡུགས། ལྷས་ཀྱི་
ཚོ་ག་ཚར་ཇིས་"གྲུབ་མཐའ་རིན་འབྲེང་" བཟུང་ནས་ཐོག་ཁར་འགོས། ཐོག་ཁ་
དེར་བསིལ་རྒྱུང་འཇམ་པོ་དལ་བྱར་ལྡང་ཞིང་ཚོས་གྲོགས་ཚོས་གཞུང་ཆེན་སྒྲོར་
པའི་སྒྲི་དབྱངས་གང་སར་འཕྱར། རྒྱུང་རིང་གི་སྒྲུག་སྒྲིན་ཐོན་པོ་དལ་བྱར་ས་སའི་
ཕྱོགས་དེར་རྒྱ། ངས་ཨ་པའི་ལྷ་བསང་དཀར་པོ་དང་ཨ་མའི་མིག་ཚུ་ཕྱོན་མོ་དབང་
མེད་དུ་བྲན། ངས་སྒྲོ་གདུང་རིང་པོ་ཞིག་བྱད་ནས་ཤོད་དུ་བབས། གྲོགས་པོ་ག་པས་

ང་ཁྱིད་ནས་དགོན་པའི་ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཞོགས་ཟས་བཟའ་དུ་མོང་། སྟོགས་གང་
 སར་ཇ་མངར་མོ་འཁྱུང་མཁན་གྱིས་ཁོངས་འདུག འདིར་རྟེན་གདང་ཐ་མག་འཐེན་
 མཁན་མེད་པས་མཁའ་དབུགས་ཤིན་དུ་གཙང་། དེ་ནས་ནང་ལ་འོག་པ་ན། སྟོགས་
 བོ་ལ་ལ་ཀེས་གསུམ་པ་ཟེར་བའི་གཞིས་གོང་དུ་སྟེན། ལ་ལས་ཀེ་རིམ་ཟེར་བའི་
 མིག་མངས་ཅིང་། ང་པ་ཡུལ་ནས་ཁྱུང་ཡོང་བའི་ "སྤང་ཆར" དང་ "གངས་
 རྒྱན་མེ་དོག་"གི་ཁྲོད་དུ་འཕྱུལ། སྟོགས་པོ་འགའ་པའི་ནང་ལ་ཡོང་ནས་དུས་དེར་
 དེ་དག་འཕྲོག་རེས་གྱིས་ལྟ་བཞིན་སོ་སོའི་མངོས་དཔྱོད་གྱི་ལྟ་བ་དང་སྒྲུ་ཙམ་གྱི་དབང་
 ཆའོམ། དེ་ནས་ཟ་ཁང་ནང་ལ་མོང་ནས་དྲོས་ཇ་བདུང་། ཉི་མ་དཀར་སྒོར་རེ་སྟུག་
 སྟེན་གྱི་གསེབ་དུ་རྒྱ། ནས་རྒྱན་འོད་ཟེར་གྱིས་བཀའ་པའི་གསང་བ་ཡོད་ཆད་རྗེས་
 དར་ལུས། ཆར་འབབ་རྒྱ་ཡིན་པ་འདྲ། ང་ལ་ཐང་ཆད་དུགས་པའི་སྤང་བ་ཞིག་
 དབང་མེད་དུ་སྟེན། སྤར་འོག་མལ་ཁྲིའི་སྤྲོད་འོག་ནས་ཅང་མ་འགོར་བར་མི་ལས་
 ཟེ་ཟེ་མང་པོ་བདུང་བྱུང་། གང་ལྟར་ལྟར་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་གཉིད་ལས་
 སད་བྱུང་། སྤྱི་རོལ་དུ་ཆར་པ་ཤག་ཤག་འབབ་བཞིན་འདུག ཆར་གདུགས་
 བསྐྱེད་ས་པའི་སེར་སྒྲུ་འགའ་རེ་འདས་བག་གི་ནང་དུ་ཀླང་པ་འདྲིད་བཞིན་ཡར་འགྲོ་
 མར་འགྲོ་བྱེད། རྒྱ་ཆོད་ལྟ་དང་ཕྱེད་ཀར་སྤེལ་ས་པ་ཡིན་ནམ། སྤྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་
 བད་བརྒྱབས་བྱུང་། སྟོགས་པོ་ཆོས་འབྲས་དང་རྩ་ལི་ཟེར་བ་དེ་ཟ་བཞིན་འདུག ང་
 རྩ་ལི་འོབས་མེད་པས་རྒྱ་བ་ལྟ་བུའི་བག་ལེབ་དེའི་བཞི་ཆའི་གསུམ་བཟས། སྟོགས་
 པོ་ཞིག་གིས་ཇ་མངར་མོ་ཇ་དེས་གང་ཁྲིར་ཡོང་ནས་མི་རེར་མོར་པ་གང་རེ་
 རྒྱགས། ཁོར་སྟེན་བྲགས་འབར་བའི་ཚོམ་པ་པོ་ཞིག་སྟེ། ཁོའི་མིང་ལ་སྟུག་ཏུ་
 ཟེར། ཁོ་དང་མི་གཞན་པ་འགས་ "ཕུག་རོན་དཀར་མོའི་མིག་རྒྱུ" ཟེར་བ་ཞིས་
 པའི་དུས་དེབ་ཅིག་གི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་འགན་ཁྱུང་ཡོད། དུས་དེབ་སྤྲོད་གི་ཚོམ་ཡིག་ནི་
 མི་མང་གི་བསམ་པའི་རྒྱགས་ཕྱེ་རེད། མི་དམངས་ལ་ཁ་བརྒྱ་མིག་སྤྲོད་ལྟན། དུས་

རྩེ་མེད་འགོད་མིན་ནི་ཚོམ་གྱི་བཟང་རན་འབྱེད་བྱེད་གྱི་ཚད་གཞི་མིན། དུས་དེ་བཞི་
 ཚོམ་པ་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གས་ཡིན། ཁོས་དེ་རྟོགས་ཡོད་མེད་ངས་མི་ཤེས། ཡུན་ཙམ་
 འོང་གིས་གྲོགས་པོ་གསུམ་གྱིས་ཏ་མེ་ཅེད། མིག་གི་སྒྲོག་ལྟ་དང་ཁ་རྒྱུ་འཛེགས་
 པ་པར་པོ་གང་མར་འཁུར། སུས་བརྩམས་པ་མི་ཤེས་པའི་རྩ་ཆོད་སྟེ། "ས་བརྒྱད་
 ལ་བརྒྱད། དཔལ་ལག་བརྒྱན། བརྒྱལ་གྱི་གསུམ་གྱིས་ཉོག་མི་
 རྩེ་" གྲོགས་དང་འགལ་མི་ཆོག་ གྲོག་མར་ཏ་མེ་ཅེད་པར་མི་དག་འཁུར་མར་
 རྩེ་ས་ནས་ཏ་ཅང་དག་འཁུར་དུ་གྱུར་འདུག དུག་སྐྱེད་ཞིག་གྲོགས་པོ་གསུམ་
 འོང་བའས། གྲོགས་པོས་ལག་པ་གཅིག་གཞུགས་པས་ཏ་མེ་པོ་རིམ་ཡོངས་
 རྩེ་འཁུགས། དུག་སྐྱེད་གི་འགལ་སྒྲོད་ལ་ཉིན་མཚན་གྱི་དྲི་བ་མེད། དེ་ཚོར་ཕར་
 པ་རྩེ་ས་ཁྲག་རྩོད་མོ་སྒྱིན་ན་རྩེ་ལ་སྤྱུང་འཇིགས་པོ་སྒྲེར་མཁན་གྱི་སྟུག་
 རེད། འཕི་དཔུང་བ་ཕྱ་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲེད་ལ་ཡང་ཁོ་ཚོས་དཔ་རྟེན་མར་པོ་ཞིག་
 བཟག་ཡོད། གྲོགས་པོ་ཁ་པ་ཡོང་ནས་སྤྱི་ལོག་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་པར་འགྲོ་ཆར་
 བས། ངས་མཆིལ་ལྟམ་གྱོན་ནས་རྒྱ་ལམ་སྒྲེད་གི་མི་ཆོགས་གྱི་ཁོད་དུ་སྒྱེན། མཆིལ་
 ལྟམ་གྱི་རྟིང་པས་ཆར་ཇེས་གྱི་འདམ་བག་གཏོར་ནས་ངའི་ཤམ་ཐབས་ཇོར་པོ་
 བཟོས། ང་སུན་སྐྱེད་སྐྱེ་བཞིན་ཕྱིར་ལོག་ མིང་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོན་ཤིང་ཞིག་གི་འགམ་
 བས་སྒྲོན་ཁའི་ལོ་མ་མང་པོ་ཤག་ཤག་དུ་ངའི་སྟག་པར་བའས། སྒྲིང་ཇེ་བའི་སྐང་ཁྱི་
 རིག་གིས་ལམ་འགམ་གྱི་རྩ་འབྲིལ་བཙོག་པོ་དེ་ཞིས་མདོག་ཁ་པོའི་ངང་འཁུར་
 བཞིན་འདུག ང་ནང་ལ་ལོག་ནས་རྩེ་མ་འགོར་བར་སུན་རྩལ་མོང་། ངས་སྒྲུ་
 རྩེ་ལས་ནམ་མཁར་བལྟས་པ་ན། འོད་འཆོར་བའི་རྒྱ་སྐར་འགས་ནམ་རྒྱན་དང་
 འདྲ་བར་སུན་པའི་སྒོང་གི་མགོ་འཁོར་ཆོར་སྟོགས་བཞིའི་ཁ་སྟོགས་སྒོན། བརྟན་
 སྐར་མང་པོ་ད་དུང་སྒྲིན་ནག་གིས་བརྒྱམས་འདུག ངས་པ་ཡུལ་གྱི་སུན་རྒྱ་ཆོ་དཔ་
 རྩེད། ཁོ་ཆོ་ཞི་བདེར་དགའ། ཁོ་ཆོས་མགར་སྒྲོང་བཙན་དང་སྟག་སྐྱ་སྐྱ་ཁོང་གི་

འཕགས་ཀྱི་མི་ཤེས་ལ། འཕགས་དཔལ་གྱི་ལ་དངས་དེ་གོང་མ་གྱི་ལས་ཐབ་པའི་ལོ་
 རྒྱུ་ཤ་དེ་བས་ཀྱང་མི་མཁྱེན། མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོའི་ཁ་ལ་ལོ་མ་ལྷན་
 བཞིན་ཁོག་པའི་སྤྱིང་ལ་སྟོབས་ཀྱིན་ཡོད། ང་རང་ཁོ་ཚོའི་མིག་རྒྱའི་ཁོད་འཆར་
 རོངས་ལྟར་བའི་ངས་ཁོ་ཚོ་བཞེད་མི་སྲིད། འཕགས་མེད་པོས་སྟོགས་བཞིའི་ཕུན་
 ཉག་གི་ཁོད་ནས་རང་རང་གི་སྒྲིང་ག་དང་སྒྲུ་སྒྲུ་བྱེད། ཁོ་ཚོར་ཞག་གར་བོར་ཐང་
 ཆད་མེད། ཉམ་རྒྱན་དང་འདྲ་བར་དྲུང་ཆེན་གྱི་འཕྱུར་སྒྲུ་གསལ་བྱུང་། བ་ཡུལ་གྱི་
 དགོན་རྒྱུང་དེ་ནས་ཀྱང་དུས་བཟང་ལ་འཁེལ་ཐངས་མེད་དྲུང་ཆེན་འཕྱུང། དགོན་
 རྒྱུང་དེར་ངས་དོར་མ་རྒྱུང་གོར་འཕངས། "ང་ལ་རབ་ལྟར་བའི་ཐ་སྟོན་མི་
 ཚར་།" བ་ཡུལ་གྱི་སྟོགས་པོ་མང་པོས་ང་ལ་ངག་ཆད་བཅད། བ་སའི་དུས་དེབ་
 དང་མི་ཁ་མང་པོས་ང་རང་གཅིར་བྱར་འཛིག་ཞེན་དཀར་དོགས་སྒྲུབྱིད། མལ་ཁང་
 ཉན་སྟོང་འཇགས་སེ། ང་ལ་ཉིན་ཐོ་འབྲི་འདོད་སྤྲེལ། ངས་ཤོག་ལྟ་དང་སྒྲུ་སྒྲུ་
 བཅོལ། ངས་གཟུང་སྒྲུ་བའི་ཉིན་ཐོ་འབྲི་འགོ་བརྩམས།

རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་ཡོའི་རྒྱ་ཏ ཆོས་༡༩ ཉིན་སྟོན་སྟོགས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས།

ཟླ་འོད་འོག་གི་སྒྲིམ་གར།

ཟླ་བྲང་དགོན་མཆོག་གྱུ་མཚོ།

ར་ནི་དམར་པོ་མེ་ཡིས་མནར་བའི་གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་ཞིག།
ར་ཡི་སྒྲིང་གི་རྒྱར་ཁྲག་རེར་ཡང་སུ་ཡིས་མ་ཐུངས་རྒྱག་རྩས་གཟིར།
རེན་ཏེ་བཙེ་ཆེན་མ་ལོ་དབྱེས་པའི་དདུལ་དཀར་བྱགས་པའི་ཁོར་ཡུག་ལགས།
ར་མ་ནི་རག་གི་འདབ་མ་རེར་ཡང་བྱེད་ལ་དྲུང་བའི་འགྱུར་ཁྲག་ལྟར།

རྩ་མཉམ་བྱེ་བའི་སྒྲུང་བརྟན་པུ་མོས་ཐུགས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ལེགས་བསྐྱམས་པའི།
རྩ་ཐུག་ར་རིའི་མཆོན་མས་མ་བརྒྱང་ཟླ་གཞོན་འདྲམ་པའི་འཇིག་རྟེན་ཏེ།
མྱོད་པའི་བྱ་མེའི་དདུལ་གྱི་ཁང་བར་ཞི་འཇམ་ཆོས་ལ་ཞུགས་པའི་དུས།
རི་བོ་སྒྲང་དུག་རིང་དུ་བཞག་པའི་བྱ་རྒྱུང་མེམས་པ་མཆིད་འདིས་གདམས།

ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལེའི་གྲུ་རྒྱར་རེ་ཡང་ལྷིང་འཇགས་དགའ་མས་དམ་དུ་བཅིངས།
ཕྱོ་ལྷང་འཇག་མས་ཚུ་རྒྱང་རེས་ཀྱང་དྲུང་གི་བྱ་མེའི་འགྲམ་ཆང་སྒྲིང་།

ཡུངས་ལ་སྟོན་པའི་ཕུང་ཕུང་གསལ་བ་བརྟེ་ལྷན་མཚན་མའི་ན་རྒྱུང་ལགས།
འགྲའི་སྤུལ་གྱུར་གཞོན་ཏུངས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་བྱིད་ལ་ཤོར།

ཨེ་མ་གང་གི་སྐྱུ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་གར་དུ་ཅེན་པའི་སྙིང་ག་རུ།
དད་པའི་ལྷ་གཅིག་གངས་རིའི་མགོན་པོའི་ངལ་བརྒྱའི་འདུ་བྱེད་ཅུང་ཅས་ཞི།
རེད་ལགས་གཡང་དཀར་འབའ་སྒྲ་ཁོད་པའི་བྱང་ཕྱོགས་མེས་པོའི་ཙུ་ཐང་ན།
བརྟེ་ལྷན་པ་མའི་ཐུགས་ཆོགས་རིང་མོ་རེ་ཞིག་ཞི་བའི་དབྱིངས་སུ་ཡལ།

ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་ཉལ་འགྲོའི་རྒྱུན་ཡང་བྱིད་ཀྱི་བྱང་ཁར་སྟན་ངག་གྲུབ།
མཇེའ་མཐུན་པོ་མས་བྱིད་ལ་བཞེན་ནས་བརྟོད་བྲལ་ལྷ་ཡི་བདེ་བརྟོགས།
སུ་དང་གང་ལ་ཕྱོགས་ལྷུང་དབེན་པ་སུས་ཀྱང་མ་བོས་རང་བྱུང་ཕྱ།
སྙིང་གི་ཐིག་ལེ་བྱིད་ཉིད་ལགས་པས་སྙིང་པའི་མེ་དོག་བྱིད་ལ་གསལ།

རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་འོ་མར་ཁྱེ་བ་ལྟོ་ཕྱོགས་འཛིན་མའི་དོར་ན།
ཞི་བདེའི་ཐུན་ཆོགས་སྙིང་ལ་ཉལ་བ་གངས་དཀར་བྱ་ངའི་ན་ལས་དུ།
འི་བཞོན་སྟེག་མའི་ངག་གི་དབྱངས་དྲ་བྱང་ནས་ལྷགས་པའི་འཆོམས་སྐྱེས་ནི།
ལེ་དབར་ཁྱི་ཆོའི་རྒྱང་གིས་ཆོད་པའི་བུམས་ལྷན་ཨ་མའི་སྟན་ངག་ཅིག།

"སྙིང་གི་བུ་རྒྱུང་ཕྱིར་ལ་གཟིགས་དང་ཉིན་ཕྱིད་དམར་པོའི་བལྟལ་ལས་འདི།
བསེལ་ལྷན་གྲོང་ཆོས་རིང་དུ་མྱང་བའི་དུམ་སྟོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དེ།
མ་ཆེན་གངས་རིའི་འཇུག་མདངས་ཡལ་བའི་ཁྲག་དང་མཆི་མའི་ནམ་ཁྱེ་ཞིག།
ཁྱི་གཤོག་རྒྱལ་མའི་རྒྱབས་སྒྲ་འཁྲམས་པའི་གཡོ་དང་བཙས་མའི་བསྐྱེད་ཅིག"

དེ་ལྟར་བྱམས་ལྟན་ཙམ་མས་བྱེད་བའི་ཆེ་དགུའི་སྤྱན་ཆབ་འདྲེན་པའི་དབྱངས།
 ལྷུང་སྤྱད་པ་མེད་གདངས་ལས་ལྟག་པར་རྒྱ་ཟེར་འཐུང་བའི་མཆན་མོ་འདྲིར།
 གསལ་ལ་རྩོལ་བའི་འཐུར་བག་གསོན་པོ་རི་ཅུ་སྟོང་གི་ས་རོལ་ནས།
 ཡུལ་འབྱར་གཞོན་ཉུའི་སྟིང་ལ་བསྐྱུན་པས་གདུང་བའི་བྲན་པ་དགུང་ལ་བཏེགས།

ཡིན་ཡང་ང་ཡིས་གངས་ཀྱི་རི་ལྷོ་བྱེད་ལ་འཆང་བ་འོ་མའི་སེམས།
 ཁྱིམ་ཤོག་རྒྱལ་མེད་རྒྱབས་ཀྱི་ཚེལ་དུ་འདྲུམ་པའི་ཐེགས་སྟེང་མཁའ་ལ་འཐོར།
 རེད་ལགས་ཞི་བདེའི་མཆན་ས་སྟོབ་རྒྱ་འོད་འདྲུམ་པའི་ཞིང་ཁམས་ལགས།
 འབྱར་འབྱར་འཆོ་བའི་འབྱར་བྲགས་སྟེལ་ལ་རྩི་མེད་དབྱངས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་སྤྱར།

དེ་ལྟར་གདམ་གྱི་འོ་ཡི་སྤྱོར་བ་སྟིང་ནས་གདམས་པའི་མཇེའ་ན་མོར།
 བདེ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་དུ་སྟོབ་པ་སྤྲན་ཆོག་བྱུ་བུའི་མཆོ་སྟོས་ཅན།
 ཞིམ་མངར་འོ་མའི་བདུད་ཅི་ཡན་བཞིན་དགའ་བཞིའི་ལང་ཆོར་བ་ཇོགས་ནས།
 དགུ་མེད་བྲག་འཐུར་བག་གི་དབྱངས་ན་དྲིན་དུ་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ནས་བསྒྲགས།

༡༩༩༧/༡༢/༢༥ ལ།

•

ཇོ་ལགས་ལྷུང་སྒྲོན་དང་ སྟེང་ཅན་དབར་གྱི་ཉུ་ལན།

དོན་རྒྱལ་པོ།

ཇོ་ལགས་སྟེང་ཅན་གྱིས་ཉུ་ལན་པ།
ལྟོད་ནི་འཇིག་རྟེན་སྐྱུན་པ་པོ་ཡིན་ཞེས།
སྟེང་འདིའི་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་རབ་སྒྲོགས་ཤིང་།
རདག་གིས་གསོལ་བའི་འཇིག་རྟེན་གནས་ལུགས་གསལ།
རབ་པོ་བདག་ཅག་ལྟོད་པོར་བསྐྱེད་པའི་ཆོ།
ལྟོད་གིས་དག་པོའི་གྲོགས་སུ་ལངས་ཏེ་ནི།
ར་ཅག་ལ་མ་བུ་ཕུག་ཆོའི་ལས་ལ།
ཅུས་མེད་ཅུས་འཁྲིད་བྱེན་སྒྲོར་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས།
རང་བྱུང་དཀྱུགས་ཏེ་འཐབ་མོ་སྒྱར་བ་དང་།
གཉིས་པ་ཆོགས་ཚུད་གཞུང་གི་ལས་དོན་ལ།
འཇམ་མཁས་གཏམ་གྱིས་བསྐྱུས་ཏེ་ཕུང་ལ་སྒྱར།
དེ་ལྟའི་མགོན་སྐུབས་བྱིད་ལ་བསྟོད་ཅུས་སམ།

རྩོམ་ལགས་ལྷུང་སྒྲོན་གྱིས་ལན་དུ།
 གསན་དང་གསན་དང་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལྷུག་ཚོ།
 བདག་ནི་འཛིག་ནིན་མགོན་སྐྱབས་མ་ཡིན་ལགས།
 བདག་ནི་བྱང་རྩལ་སེམས་ལ་གོམས་པ་ཡིས།
 དག་དང་གཉིན་ཞེས་ཕྱོགས་རིས་མི་འབྱེད་པར།
 ཐམས་ཅད་རང་གི་མ་བཞིན་བཅིས་ཏེ་ནི།
 གང་གིས་འདོད་པའི་ལས་དེར་འབད་པ་ལ།
 ཁྱིད་ཅག་ནམས་ཀྱིས་རིགས་པས་དབྱད་ན་ཤེས།

ཡང་སྟེན་ཅན་གྱིས་ཉུས་པ།
 གསན་དང་གསན་དང་རྩོམ་ལགས་ལྷུང་སྒྲོན་ལགས།
 ལྷ་བརྩུང་དགའི་ལོ་ལ་དག་པོ་ཡིས།
 ར་ཅག་པ་མ་བྱ་ལྷུག་ཁ་འཐོར་བཏང་།
 རང་ལ་དབང་བའི་ཁང་བྱིས་ལ་སོགས་ཀྱང་།
 གད་སྒྲིགས་བཞིན་དུ་སྒྲོས་བཏང་རང་དུ་ནི།
 ལྷུས་མེད་མི་ཡུལ་འགྲིམས་དགོས་བྱུང་བ་དེ།
 ཐམས་ཅད་བསྟན་དགྲར་མཚུབ་མོ་ཀར་ཚོག་ཀྱང་།
 ད་ལྟ་པ་མ་སྟུན་ཉེ་ཡོངས་སྤངས་ཏེ།
 ལྷ་མཚོའི་པ་རོལ་འགོ་དགོས་ལས་དེ་ཅི།
 ཁྱོད་ཀྱིས་མཁྱེན་པར་མཇོད་དེ་གསུང་པར་འཆོལ།

གས་ལྷང་ཕྱོན་གྱིས།
 པའི་གནས་ལ་སྤངས་པའི་མཁུན་ལྷན་ནམས།
 ས་བཤད་པའི་མྱོངས་ཆོག་ལན་པོ་ནམས།
 བས་པར་གསན་དེ་རིགས་པས་དཔྱད་ལགས་ན།
 ས་པའི་གནད་གྱི་དོན་དེ་གཤམ་ལྷན་སོ།
 བ་ཆེན་པོངས་པའི་ཅ་བ་འདྲོད་པའི་སེམས།
 ད་པའི་སེམས་དེ་མ་སྤངས་བར་དུ་ནི།
 ལ་དང་ཕྱགས་གྱི་བདེ་བ་ག་ལ་ཆེད།
 ལྷན་སེམས་དེ་ཕྱགས་བདེར་མཇད་པ་འཆལ།

བ་སྤོད་ཅན་གྱིས་ལྷན་པ།
 རོན་སྤངས་ཇོ་ལགས་ལྷང་ཕྱོན་གསན་ལགས་དང་།
 ག་ནི་ཁྱ་མཆོའི་པ་འོལ་སྤོབས་ན་ཡང་།
 གྱི་པོ་བར་མདུན་གྱི་སྒོ་སྤང་གིས།
 རྟེན་མཇལ་དུ་མ་བཅུག་མཆེ་གཅིགས་གྱིས།
 ར་མེད་དུན་འཁོར་བརྒྱལ་བཅུག་ལས་དེ་ལ།
 གས་པར་བསམ་ན་ཁྱོད་གྱི་ནམ་འཕྱལ་ཅི།

གས་ལྷང་ཕྱོན་གྱིས་ལན་དུ།
 ག་གི་པོ་བར་དེ་ནི་ཀུན་གྱི་ཡིན།
 སྤང་ནམས་ཀྱང་སྤྱི་མི་ཤ་སྤྱག་ཡིན།
 ག་ནི་ཅེ་མིང་མེད་པར་ཀུན་ལ་བུམས།

གང་གིས་བཙུང་བའི་ལས་དེ་གཡོ་མེད་སྐྱབ་།
 སྒོན་ཏུ་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་གིས་སྐྱབ་ས་དམན་གྱིས་།
 བོ་བུང་ནང་ཏུ་བཞུགས་པའི་གནས་དེ་ནི་།
 ལེགས་པར་མི་ཤེས་དབང་གིས་སྒྲོན་དེ་བུང་།
 ད་ནས་ཡང་དག་དོན་ལ་ལེགས་སྐྱབ་ས་ནི་།
 དག་གཅིན་མ་ལེག་ལྟ་ག་བསམ་ལེགས་བཅངས་ནི་།
 བདག་གི་བོ་བུང་ནང་གི་རྒྱས་སྐྱབ་ས་ནི་།
 མཇུག་སྒྲིང་ཞི་བདེའི་བརྟེན་གནས་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་།
 འཕྱགས་སྐྱབ་གནས་ཚད་གོང་མཐོར་བཟང་བ་ནི་།
 རྒྱ་བཅུང་དཔྱར་ཁ་བུལ་བཟང་བ་དང་།
 བདག་གིས་ཁ་བུལ་བཟང་བར་ཁྱད་པར་ཡོད་།
 དེ་ལྟར་སེམས་དེ་ནམ་དཔྱོད་ཙལ་གྱིས་ནི་།
 ང་དང་ཐུག་པའི་དགོས་པའི་སྒྲིང་བོ་ལོངས་།

ཡང་སྤྱད་ཅན་གྱིས་།
 མགོན་སྐྱབས་ཁྱོད་དང་མཇུག་ནས་ཡང་དག་དོན་།
 དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པའི་ལུས་པ་འབྱུང་ལུས་ན།
 སྒོན་ཏུ་ཡོག་པར་བསམ་པའི་ནོར་བ་ལ།
 གྱིས་པའི་རྒྱལ་ཏུ་བཟུང་སྟེ་དགོངས་དག་བཙུང་།

ཡང་ལྷུང་སྒོན་གྱིས།

ལྷུང་སྒོན་ང་ནི་དགྲ་དང་འཕྲད་ན་དགྲ་འཕྲད་དང་།

ལྷུང་སྒོན་ང་ནི་གྲོགས་དང་འཕྲད་ན་གྲོགས་འཕྲད་དང་།

དེ་ལས་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་གྱིས་དགྲ་གཉིན་མ་བརྒྱུག་པར།

ཤ་མས་གནང་བའི་ནམ་དཔྱོད་ཙུལ་གྱིས་ཡིགས་དབྱད་ན།

ལྷུང་སྒོན་ངས་ཀྱང་བནག་མེད་གྲོགས་ཀྱང་བྱའོ།

༡༩༩༧།༣།༩ ཉིན་འཕྲལ་མར་སྒྲིལ།

བསྐྱེད་འཛིན་དོ་རྩེའི་འཕྲུལ་པར་ལས།
 གར་ཞུ་མཁའ་འགྲོའི་སྒྲིང་གི་བྱེས་པ་ས་ཁུལ་དུ་
 ཆ་བསགས་ཞིང་གི་འདུ་འཛོམས་གསར་པ།













དག་ཅེ་ཁྱོད་ཁང་བྱེ་བྱུ་སྐྱབས་པ།

ལྷ་མགོན་སྐྱབས།

ཕྱི་གར་གྱི་གནམ་གཤིས་འདི་ནི་སྒྲིན་མ་ཞིག་དང་འབྲ་བར། ད་ལྟ་ཆ་གདུག་ནི་
མས་ལུས་མུང་བསྐྱེད་ལ་ཁད་བྱེད་ལ་ནམ་མཁའ་རུ་སྒྲིན་པའི་ཕྱི་གར་གཞུགས་ཅམ་མི་
མཐོང་ནའང་། སྐད་ཅིག་རིང་གནམ་གཤིས་མའི་ངོ་མདེག་ནག་པོར་གྱུར་ནས། ཐོག་
དམར་གྱི་གར་སྐྱབས་འབྱུ། གནམ་ལྷགས་ཀྱི་མེ་མདའ་འཕེན། དག་ཅེ་གྱིས་སྒྲོ་
ཏམ་ངང་སྒྱེ་དགུ་ཚང་མར་འཇིགས་པ་སྒྲེར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

འཇིག་རྟེན་སྒྲིང་གི་སེམས་ཅན་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། རང་རང་སོ་སོས་ཡོངས་
ལྷ་སྒྲིད་པའི་འཆོ་བའི་ཁོར་ཡུག་རེ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྒྲོག་ལ་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་
པའི་གཤེད་མའམ་དགུ་རེ་ཡོད་པས། ཡུལ་སྒྲོགས་འདིའི་ཁོར་ཡུག་ནང་འཆོ་བའི་
ཁང་བྱེ་བྱུ་ནམས་ལ་མཚོན་ན། ཁོ་ཆོས་སྒྲོ་སྒྲིད་གཏོང་ས་ནི་སྒྲོང་པོ་འདི་དག་གི་སྒྲིང་
ཡིན་པ་དང་ཁོ་ཆོས་སེམས་ཁྲལ་དང་སྒྲུག་བསྐྱེད་བྱེད་ས་ནི་ནམ་དུས་ཀྱི་དག་ཅེ་
ཡིན།

ང་ཚོའི་སློབ་གྲུབ་ཁོར་ཡུག་ན་ཡལ་ག་གནས་ཏུ་བསྐྱེད་ས་པའི་ཤིང་སྤོང་ཐར་
 ཐོར་འགའ་ཡོད་ལ། ཉམ་རྒྱུན་ཁང་བྱེད་ཀླུ་ཀླུ་ཤིང་སྤོང་དེ་དག་གི་སྤྱིང་ཏུ་འཛོམས་
 ཉམ་ཁ་བརྟེན་པ་དང་སྤྱིང་གནས་སྤྱིང་གི་འགྲུམ་སྤོང་ལས་པ་བཅས་ཁོ་ཚོའི་དུས་
 རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བ་དེ་བདེ་སྤྱིང་དང་ལྷན་པའི་ངང་ཐར་སྤྱིང་བཞིན་ཡོད་ལ། སློབ་མ་ཚོ་
 ཁང་བྱེད་པ་དག་འོ་ཡོད་པས་ལྷོན་ཤིང་གི་འོག་དུ་ཕྱིན་ནས་ཁང་བྱེད་པ་ལྟར་མོ་
 ལྟ་བ་དང་བྱེད་འི་སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་ཉན་གྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་དགོང་ཞོགས་ཁ་རྒྱུང་གཙང་
 ཞིང་རྒྱུང་བུ་ལྟར་བའི་དུས་སུ་བྱེད་ཀླུ་ཀླུ་དང་ཁྱུ་བྱས་ཡལ་གའི་སྤྱིང་ཏུ་འདུས་
 ཉམ་ཅིར་ཅིར་སྤོང་ལས་པ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་མའི་གསེང་ནས་ཐན་རྒྱན་པ་འཁྱུང་
 རེས་བྱེད་པ་སོགས་ཅེད་མོ་ཅེ་བའང་མཐོང་བུ། སློབ་མ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལ་ལ་
 ཉམ་བསྐྱི་ཆགས་བྱས་པའི་ཅོང་རྟོག་སྐྱམ་པོ་དེ་ཞིབ་ཞིབ་བཟོས་ནས་ཤིང་སྤོང་གི་
 ཅར་གཏོར་དུས། ཁོ་ཚོས་ཅེད་མོ་ཅེ་མཆོམས་བཞག་ནས་སྤོང་ཅར་བབས་ནས་རང་
 རེས་མ་ཞིང་གོད་ཁོག་འགྲུམ་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་སྤོང་ཅར་འཕུར་ནས། ལ་ལ་ཞིག་ད
 དུང་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་དང་སྤྱིང་ཅོར་རྒྱག་པ་ལ་ཉི་གཉིད་ཁྲག་པ་དང་ཁྱུ་མིམ་པོར་འདུབ་
 རྒྱ་སྤོན་མའི་ནང་དུ་ག་ཆར་ཁོད་དུ་ཁང་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆར་ལ་མང་པོ་ཞིག་
 རྒྱབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཉི་སློབ་མ་ཚོས་བྱེད་འི་ཆོ་སྤོང་སྤོང་ལས་པའི་ལས་འགྲུབ་
 ཐོང་ས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན། ད་ནངས་ཞོགས་དུས་སུ་གནས་དེ་དུངས་ཤིང་ན་བདུ་
 དབང་པོས་བར་སྤྱིང་ནས་འཁྱུང་མདངས་དེ་མ་ན་ཡང་། ཕྱི་དྲུང་ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་པ་
 ཉམ་བྱུང་སྤོང་ལས་ནས་འོངས་པའི་སྤྱིན་ནག་གིས་ཉི་མའི་འོད་སྤྱིང་བསྐྱིབས་ཤིང་ན་
 མཁའི་བཞིན་རས་ལ་ནག་ཉོག་བྱུགས། མའི་གོ་ལའི་མཐའ་བཞིན་ནས་དུག་རྒྱ་
 ལྟར་ཞིང་གཤུ་འདུག་གིས་བར་སྤྱིང་ནས་ཆོ་དེ་སྤོང་ལས། རྒྱབས་འདིར་ཁང་བྱེད་
 ཀླུ་ཀླུ་འཛིགས་སྤྱིག་གིས་མ་བཟོད་པར་ཅིར་ཅིར་སྤོང་ལས་པ་དང་འདར་སིག་བྱེད་
 པོད་ནང་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། འདི་འདྲའི་ང་དུག་གི་གནས་སྤྱིང་ལས་སུ་ཁང་བྱེད་ཀླུ་

མ་ཚད་གི་ཁང་པའི་བྱ་འདུལ་འོག་པོས་ནས་ཉེ་གཡོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་
ཁང་པ་རྒྱུ་མེད་པའི་བྱེད་འདུལ་ནས་ལ་འཛིགས་ཡོལ་དུ་འགྲོ་ས་མེད། ཁོ་
འི་སྐབས་འདྲུག་དང་སྟོན་ལས་རྒྱག་ས་ནི་པལ་ཆེར་སྟོན་ཤིང་ཐར་ཐར་འདི་
ག་ལས་མ་འདས།

གནམ་གན་མས་ཆོ་འཕུལ་སྟོན་པ་དང་གཡུ་འཕུག་གི་རར་སྐད་ཅི་ཆེ་དང་ཅི་
ཅན་ཅིད། ཅུ་ཅི་ ཉི་རིང་ཡང་ཁང་བྱེད་མང་པོར་འཆི་སྟོན་འཕྲར་རྒྱ་ཡིན་པ་འདྲ་
པོར་བཞིན་སྟོབ་མ་ཆོར་དང་རས་འཆབ་སྟེ་ཤིང་སྟོན་ཤིང་རེ་རེ་ཅུར་རྒྱག་ནས་
དྲ་རྒྱག་པ་དང་ཤིང་སྟོང་གི་གཞུང་ན་ནས་སྐྱགས་སྐྱགས་བཏང་སྟེ། ཁོ་ཆོར་བྱོས་
ཤིང་བྱ་དགོས་པའི་ཉེ་བརྟེན་བཏང་མོད། ཁོ་ཆོར་ཤིང་སྟོང་འདི་དག་ལས་གཞན་
སྐབས་བཅོལ་སའི་གནས་ཤིག་གང་ན་མཆིས།

གནམ་གན་མའི་ངོ་གདོང་ཅི་ནག་དང་ཅི་ནག་ཅིད། གཡུ་འཕུག་གི་སྟོ་སྐད་ཅི་
ཆེ་དང་ཅི་དྲག་ཅིད། ཡུད་ཅམ་ནས་གནམ་ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་མདའ་འཕངས་ཤིང་
གནམ་སའི་སྟོང་འོག་བཞེ་ལ་ཁད་བྱས་ཤིང་ཡོད་ཆད་མོག་མོག་དུ་གྱུར་པ་དང་
མཉམ་དུ། ལྷའི་ཇིང་རིང་གི་ཁ་ཤོར་བ་ལྷར་བར་སྒར་ནས་དྲག་ཆར་བསྐྱེལ་བས།

ཁང་བྱེད་ནམས་སྟོང་མགོའི་ཤིང་ཉོག་ལ་དོ་གཞུས་པ་ལྷར་ས་ལ་འགྲིལ།
སྟོབ་ཤོགས་ཆོས་བྲེལ་འཆུབ་ངར་ཆར་ཞོད་ནང་ནས་ཁང་བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་སྐབས་
ནས་ཉལ་ཁང་དུ་བསྐྱེལ། པལ་ཆེར་ཆུ་ཆོད་གཅིག་དང་སྐར་མ་བཅུའི་ཇིས་སྐྱེལ་
བྱེད་ཐམས་ཅད་དྲག་ཆར་ལས་སྐབས་ཆར།

ཕྱི་ཡོགས་ན། དྲག་ཆར་དྲུང་འཕུག་གི་སྟོ་སྐད་དང་སྐབས་ནས་ཤག་ཤག་
འབབ།

དྲོ་འཇམ་ལྷན་པའི་སྟོབ་མའི་ཉལ་ཁང་གི་རྒྱར་བཞིན། དྲུག་པ་རིང་པོ་
བརྒྱུད་པའི་སྟོང་དུ་ལུས་སྟོན་པ་ཡིན་ཞིང་བྱ་སྐྱ་ནམས་སྤུང་པོར་འཕྲུང་པའི་བརྒྱ་

ཤོར་བའི་བྱེད་ཀྱང་རེ་རེས་སྐྱག་སྒྲུང་ངང་ཚུར་ཅིར་འདུག་ལ། ལ་ལ་ཞིག་གི་ལུས་
ནས་ཁྲག་འཛགས་པ་དང་ཁ་ཤས་ཀྱི་གཤོག་པ་ཆད་འདུག། ད་དུང་མང་པོ་ཞིག་གི
ཚར་ལ་འགའ་ཤས་ནི་སྒྲ་འབྲམས་འདུག།

ཀྱི་མ། འདིའི་གནས་སྐབས་སྤྱང་ལ་འཆར་སྒྲུང་ལས་འགོངས་པའི་ཚོར་
ཉོགས་ཤིག་སྐྱབས་པ་ནི། ཀུན་གྱིས་དོ་སྒྲུང་ཚུང་བའི་འཛོ་བའི་བྲག་ཀྱོག་ཅིག་ན་

ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མི་ཤེས་པའི་འདབ་ཆགས་བྱ་གཅིག་གི་འཛོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་
དང་དཀའ་ཆོགས་མཆིས་ལ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱས་ལོན་མེད་པའི་སྤྱི་ཇ་བོད་བྲིས་
སློབ་གྲའི་(སྤྱི་སློབ) ནང་། ལྷག་བསམ་དང་བཙེ་བ་ཆེ་ལ། སློབས་པ་དང་མེས་ས་
ཤུགས་ཀྱིས་ཕུག་པའི་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་བྱ་གཅིག་འཆར་ཡོངས་འབྱུང་བ་ཞིན་ཡོད།

༢༣༡༢༡༧

བོད་མི།

ཆོ་དབལ།

ཡོང་བ་རྣམས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསེར་ཞལ་མ་མཇལ་བར་པངས།
སྐྱུགས་པ་རྣམས། ངག་ནས་མ་ཁི་མ་འཁྲོལ་པར་ལོངས།
ཉ་འཁྲུམས་རྣམས། དད་ཡུལ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་མ་ཐུབ་པར་སྒྲོ།
འཇིག་རྟེན་ལ་སྦྱེབས་མ་ཐག།
ངག་གི་སྒྲོ་མོ་མ་ཁི་མ་འབྱེད།
སྟོད་པའི་ཐོག་མར་གྲུས་ཕྱག་འབུལ།
འཇིག་རྟེན་དང་བུལ་པའི་སྐྱབས་སུ་འང་།
ངག་གི་སྒྲོ་མོ་མ་ཁི་མ་བསྐྱམས།
སྟོད་པའི་མ་ཐལ་མ་ཐལ་མོ་སྟོར།

འདི་ལྟར།
ཡར་ཨ་བྱིས་ནས་ཡང་བྱིས།
མར་ཆ་བོ་ནས་ཡང་ཆ།
གནའ་རབས་ནས་ད་རབས།
ད་རབས་ནས་གནའ་རབས་བར།

ཡ་རབས་ཀྱི་མི་ཀུན་འགྲོ་ སར་སོ་སོ་ཡང་འགྲོ་གཤམ་ཆེ།

བྱེ་གཞིང་བགྲིས་དབང་རྒྱལ།

༡༣། །ཨོ་སྤྲི་ལུ་དགེ་བཅུ་མེད་ན་ཁྱིམ་ཚང་དགེ་ལུན་ཁང་ཟེར་བ་ཞིག་
ཡོད་པ་རེད། ཁྱིམ་ཚང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་རྒྱ་མོར་ཡོངས་སྤྱོད་ལུན་སུམ་ཚོགས་
ཤིང་མཆོད་སྤྱོན་ལ་གཏོང་པོད་ཆེ་བ། ཉམ་རྒྱུང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུར་དགའ་བ།
སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྷག་བསམ་དང་སེམས་ཤུགས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་
ལ་བྱ་གསུམ་ཡོད་པ་ཀན་པའི་མིང་ལ་བརྟེན་གྱས་བཟང་པོ། འབྲིང་བར་གཤམ་རབ་
བཟང་པོ། རྒྱུང་བ་ནམ་དག་བཟང་པོ་བཅས་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་གཅིག་ཕ་ཡིས་བྱ་
གསུམ་ལ་ལབ་པའི་ད་ཕ་མ་གཉིས་ནས་ད་བར་གཙོ་བོ་ས་ཞིང་ལ་བཞེན་ཏེ་དཔལ་
འབྱོར་གཞན་ལ་རེ་མ་དགོས་པ་བྱུང་། ད་ན་སོ་ཡང་གང་ཅམ་མཐོ་པོ་ཆགས་སོང་
བ་མ་ཟད། མི་དྲག་འཆི་བ་གྲུས་ཡོང་ཆ་མ་མཆིས་ཅང་། མ་འོངས་པར་བྱིད་
ནམས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཚང་ཉམས་མེད་འཛིན་སྤྱོད་ཐོག་ཕ་མ་གཉིས་གསོ་སྤྱོད་ག་འདྲ་
བྱས་ནས་གསོ་རྒྱུ་ཡིན་སོ་སོའི་བསམ་རྒྱལ་རེ་ཤོད་དགོས་ལབ་པ་དང་། བྱ་གན་

པས། བྱེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ས་ཞིང་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཅང་། ངས་ཀྱང་ས་ཞིང་ལ་
 བརྟེན་ཏེ་བྱིས་འཛིན་དང་། ས་མར་རྩིན་གསེའི་ཞབས་འདེགས་ལྷ་གི་ཡིན་བརྗོད་པ་
 དང་། བྱ་འབྲིང་བས་གཅེན་པོས་ས་ཞིང་ལ་བརྟེན་ཏེ་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ན།
 ཞིང་ཁ་ནས་འབྱུ་རིགས་དང་ལ་ཐུག་རྩ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་གི་མེད་ཅང་། བྱོན་གོས་
 སོགས་མཁོ་བྱེད་གཞན་དག་རྣམས་ཚོང་བརྒྱབ་སྟེ་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་གི་ཡིན་བརྗོད་པ་
 དང་། རྒྱང་བས། ང་ནི་ད་ལྟ་བར་པ་མ་དང་། གཅེན་པོ་གཉིས་ནས་བྱམས་པོའི་
 ཐོག་གསོ་སྐྱོང་གནང་བ་ཡིན་ཅང་། ལས་རིགས་དང་ཐུག་པོའི་ཉམས་སྦྱང་མེད་
 རྩལ་ས་བསམ་ཚུལ་ལྷ་སྟངས་ཤེས་གི་མི་འདུག། འོན་ཀྱང་ཐུག་འཆར་ནས་པ་མའི་
 རྩིན་ལན་འཇལ་རྒྱ་འཇིག་རྟེན་ཡ་རབས་ཀྱི་སྐྱོད་བཟང་ཡིན་ཅང་། ངས་ཀྱང་དགོན་
 མཆོག་གསུམ་ལ་གསེལ་བ་བདེ་བ་སྟེ་གང་ཅིའི་བཀའ་སློབ་ལྷན་ནས་པ་མའི་བཀའ་
 བསྐྱབ་གི་ཡིན་ལའ་བ་པ་རེད། དེ་ནས་ནི་མ་འགའ་ཤས་ལྟེང་བའི་ཟ་ཆས་འབྲིར་ཏེ་
 དགོན་མཆོག་མཇལ་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། ལྷང་བའི་མདའ་རུ་བསྐྱེབས་པ་དང་། དགོན་
 མཆོག་གིས་ཀྱང་རྣམ་དག་བཟང་པོའི་དད་གུས་ལ་གཟིགས་ནས་དངོས་བྱུང་གནང་
 བྱིར་ སྐང་ཆེན་གཉིས་སུ་སྦྱལ་ཏེ་གསེར་གཉའ་ཤིང་ཅམ་ཞིག་ལ་མ་འཆམ་པའི་
 ཚུལ་བྱས་ནས་བསྟར་ཡོད་པ་རེད། རྣམ་དག་བཟང་པོས་བྱེད་གཉིས་མ་འཆམ་པ་ག་
 རེའི་དོན་རེད་ལའ་བ་པ་དང་། སྐང་ཆེན་གྱིས་གསེར་འདིའི་དོན་རེད་ལའ་བ་པ་དང་
 འོན་ང་ལ་འབྲིར་ཤོག་ངས་ཆེ་རྒྱང་མེད་པ་བཟོས་ནས་སོ་སོར་འབྲིར་ཆོག་འཁྱུ་
 པ་མ་རྒྱག་ལའ་བ་པ་དང་། སྐང་ཆེན་གྱིས་དེ་འདྲ་མ་རེད་སུ་ལ་ཐོབ་གི་ཡོད་ཀྱང་ཆེ་
 མ་གཅིག་རང་ལ་བདག་པ་དགོས་གི་ཡོད་ལའ་བ་པ་རེད། སྐང་ཆེན་གྱིས་བྱུ་བྱོད་ག་
 དུ་འགོ་གི་ཡིན་དོན་དག་གང་ཡིན་ལའ་བ་པ་དང་། བྱ་ཡིས་པ་མ་གཉིས་གསོ་སྐྱོ་
 བྱེད་རྒྱས་གཙོས་མི་ཆེ་འདིའི་འགོ་སྐྱོད་སྐྱོད་གསུམ་སོགས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་དགོ་
 མཆོག་གསུམ་ལ་བཀའ་སློབ་ལྷ་བར་བཅར་མཁན་ཡིན་ལའ་བ་པ་དང་། སྐང་ཆེ་

མ་གཤིས་འདི་ང་གཉིས་སུ་ལ་བདག་གི་ཡོད་མེད་བཀའ་སློབ་ལྟས་ཤོག་ཅེས་
ར་བ་རེད།

དེ་ནས་ཕྱིན་ཏེ་ལུང་པ་ཞིག་གི་མདར་བསྐྱབས་ནས་མོ་མོ་ཞིག་གི་ནང་གནས་
ང་གཡར་ཏེ་བསྐྱད་པ་རེད། མོ་མོ་ཡིས་བྱ་བྱེད་གང་དུ་འགྲོ་མཁན་ཡིན་དྲིས་པ་
ང་། བྱས་ང་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཇལ་ལ་འགྲོ་མཁན་ཡིན་ལའ་པ་དང་ཁྱོ་མོ་
ས་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ངས་ད་བར་མ་ཁི་བགྲངས་ནས་སྤོང་ལུང་ཟད་དེ་ཇུ་མ་གང་ཙམ་
སགས་ཡོད། དེ་ནི་ལོ་ཡང་མཐོ་པོར་བསྐྱབས་མོང་། ག་དུས་ཤི་གི་ཡོད་དམ་ཤི་
ས་སྐྱེ་བ་གང་དུ་ཡིན་གྱི་ཡོད་ལུང་བསྐྱན་ལྷ་རོགས་ཞེས་མངགས་པ་རེད།

དེ་ནས་ལུང་པའི་ཕུའི་རི་ལྗེབས་ཞིག་ལ་འཛེགས་ཏེ་འགྲོ་བ་དང་། སྤང་
ཤོངས་ཤིག་ན་བྱ་མོ་འདྲོད་ཡོན་ལུང་ཡོན་ཏན་ལྷན་པ་ཞིག་མཛོ་མོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཁ་
མ་འཆུན་པར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་བྱ་བྱེད་ག་ནས་ཡོང་པ། ག་
འགྲོ་མཁན་ཡིན་དྲིས་པ་དང་། རྣམ་དག་བཟང་པོས་ང་ཡུལ་དགེ་བཅུ་སྤྱིང་ནས་
ང་བ་ཡིན། ཆོ་འདིའི་འགྲོ་སྤངས་ཇི་འདྲ་བྱེད་དགོས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་
ཀའ་སློབ་ལྟ་བར་འགྲོ་གི་ཡིན་ལའ་པ་དང་། བྱ་མོས། འོ་ན་ང་ཡང་ལོ་བཅུ་དུག་
བསྐྱབས་ཏེ་འཛིག་རྟོན་མཐུན་འདུག་བྱེད་རན་མོང་། མི་ཆོའི་སྐྱེ་ལ་གོགས་ག་
བ་ཞིག་བསྐྱོས་ཀྱི་ཡོད། མཛོ་མོ་འདི་རྣམས་ཁ་ལོ་འཆུན་ཐབས་ག་འདྲ་བྱེད་
གོས་བཀའ་སློབ་ལྟ་བུ་མངགས་པ་རེད། དེ་ནས་ལུང་པའི་ཕུ་ལ་བསྐྱབས་པ་
ང་། བྲག་རི་མཐོ་ལ་གཟར་བ་ཞིག་གི་ཙ་བ་ནས་བཙུན་རྒྱུང་གསུམ་རྒྱ་འབྱེར་ཏེ་
ན་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དང་། རྣམ་དག་བཟང་པོས་བཙུན་རྒྱུང་ལགས། དགོན་
ཆོག་གསུམ་ག་ན་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་སློབ་གལ་ཆེ་མང་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་
བ་པ་དང་། བྲག་གི་འོགས་ནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་སུ་ཞལ་གཟིགས་
ས། ག་རེ་ལའ་རྒྱ་ཡོད། དགོན་མཆོག་གསུམ་ང་ཆོ་ཡིན་གསུངས་པ་དང་། རྣམ་

དག་བཟང་པོས་ཕྱག་བཙའ་ནས་པ་མ་གཉིས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་གཙུག་མི་ཆོ་
 འདིའི་འགྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་དང་། སྒྲུང་ཆེན་གཉིས། མོ་མོ་ཡི་ལུང་བསྟན་ཞུ་
 སྒྲུང་ལྟེབས་ཀྱི་བྱ་མོས་བཀའ་སློབ་ཞུ་རྒྱ་བཙས་ཆད་ལྷན་མེད་པར་ཞུས་པ་
 དང་། དཀོན་མཆོག་གིས། བྱོད་ཀྱིས་ང་ཆོར་དང་པོ་ནས་དད་གུས་ཕྱགས་དཔལ་
 གིས་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན་ཅང་ང་ཆོས་ཁྲིམ་སྤྱུ་བཟུང་ཆར་བ་ཡིན། སྒྲུང་གཤོངས་ཀྱི་
 བྱ་མོ་དེ་བྱོད་རང་གི་མནའ་མ་ཡིན། མཛོ་མོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་དེ་བྱོད་རང་གཉིས་ཀྱི་
 བཟའ་རྟེན་ཡིན་པས་བྱོད་རྒྱུགས། མོ་མོས་མ་ཁི་བགྲངས་པ་ཆང་མ་མོ་རང་གི་དོན་
 ཏུ་བགྲངས་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དམིགས་ཏེ་མ་ཁི་གཅིག་ཀྱང་
 བགྲངས་མི་འདུག མགྲོགས་པོ་ཤི་སྟེ་དཔྱལ་བར་སྦྱེ་བ་འདུག་སྒྲུང་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་
 གཤམ་དེ་བྱོད་རང་གི་པ་མའི་གསོ་རྟེན་ལ་སྤྱད་པ་ཡིན། བྱོད་རང་བྱིར་རྒྱུགས་
 སྤྱད་ནས་ཀྱང་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་གཙུག་སྤྱུབས་ཡུལ་
 དམ་པ་ནམས་ལ་ཕྱག་མཆོད་དང་། སེམས་ཅན་ཉམ་ཐག་ནམས་ལ་སྦྱིན་གཏོང་།
 ཡ་རབས་ཀྱི་མི་ཀུན་འགྲོ་སར་སོ་སོ་ཡང་འགྲོ་གཤམ་ཆེ་བ། ལུས་སྦྱིན་གསོ་སྦྱང་རྒྱུ་
 ཆེན་པ་མར་རྒྱུ་འཇལ་བཀའ་བསྟེན་ཞུ་སོགས་ཡ་རབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་མིག་
 འབྲས་བཞིན་ཏུ་བསྐྱེད་དགོས་ཞེས་བཀའ་སློབ་བསྩལ་བ་རེད།

དེ་ནས་མར་ཡོང་སྟེ་བྱ་མོ་ལ་བྱོད་རང་ངའི་མི་ཆོའི་གཏན་གྲོགས་དང་། མཛོ་མོ་
 ནམས་ང་རང་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་རྟེན་ལ་དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་བ་ཡིན་གསུང་གི་
 འདུག་ལབ་པ་དང་། བྱ་མོས་དེ་རང་ཡིན་གྱི་རེད། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་
 བསྐྱུ་བ་ག་ནས་ཡོང་ཟེ་ཞིང་དགའ་བཞིན་ཡོང་བ་རེད། མོ་མོ་ལ་མ་ཁི་བགྲངས་
 ཆད་སོ་སའི་དོན་ཏུ་མ་གཏོགས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དམིགས་ཏེ་མ་ཁི་གཅིག་ཀྱང་
 བགྲངས་མི་འདུག མགྲོགས་པོ་ཤི་སྟེ་དཔྱལ་བར་སྦྱེ་བ་འདུག་གསུང་གི་ལབ་ར་
 དང་སྟོ་མོ་ལ་འགྲོད་པ་སྦྱིས་ཏེ་དུ་གིན་བསྟན་པ་རེད། སྒྲུང་ཆེན་གཉིས་ལ་གསེར་

ཁྱེད་གཉིས་སུ་ལ་ཡང་བདག་དབང་མེད། ངའི་པ་མའི་གསོ་རྟེན་ལ་གནང་བུང་
 ཡང་སྟེ་གསེར་རྒྱུ་དག་བཟང་པོར་ཐོབ་པ་རེད། རྒྱུ་དག་བཟང་པོས་དཀོན་མཆོག་
 ཡ་དད་བྱས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་འདོད་དོན་ཐམས་ཅད་ལྷ་བ་གཅིག་གི་ནང་བདེ་
 རྒྱལ་དུ་བསྐྱལ་བ་རེད།

དེས་ན་མི་མང་ཚང་མས་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་སྡངས་ལ་གཟིགས་དང་།
 བཅིམ་གསལ་རེད། གཤོད་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བོད་ཀྱི་རང་དབང་སྐར་གསོ་དང་
 འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་ཆེད་ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་དུ་སྐུང་ལ་སྟོན་བཞིན་པར་བཞིན་
 འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་ལ་གཅིས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བས་བོད་རང་
 འཛན་གཙང་མ་ཡིན་པའི་བདེན་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། སྐུན་
 ར་ས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་དུ་སྐྱེས་ཏེ་རང་དབང་ལུང་པར་ཐར་བའི་ཆོལ་གསུམ་
 མི་མང་རྒྱལ་ནས་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་གཅིས་ཞིན་ག་
 རང་བྱེད་ཀྱི་འདུག། སྟོན་པ་མིན་ན་དགོངས་པ་བཞེས་དང་། བོད་ལུས་སྐུན་ལྷ་
 ར་ས་ཀྱིས་རང་བཙན་དོན་དུ་དག་བའི་བཙན་གཞོན་འོག་ངན་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྐྱག་
 འཇུལ་མི་ཡུལ་དུ་བྱངས་དང་ཕྱོད་བཞིན་པ་འདི་ལས་འཕྲལ་དུ་ཐར་ཐབས་སུ་
 གཤོད་ས་ཆེན་པོའི་དགོངས་གཞི་དགྲུགས་ཏེ་རྒྱབས་ཆེན་མཛད་འཕྲིན་འཕྲོ་བཏུག་དུ་
 ར་སོང་བར། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དོག་ཅ་གཅིག་བསྒྲིལ་ཡོང་བ་དགོངས་
 འཇགས་འཆལ། ཐུགས་ཇེས་གཟིགས། ཐུགས་ཇེས་གཟིགས། སྐུ་ཆེ་རིང་།
 སྐུ་ཆེ་རིང་། དག་བ་ཡོང་། དག་བ་ཡོང་། ༩༡༥

༡༩༩༧།༩

ལྷག་བསམ་གྱི་དུང་བདེ།

འབྲས་སྤྱོད་བསྟན་པ་བཟླ་གིས།

གང་གི་སྤྱལ་སྤྱིའི་མཚན་ཙམ་འཆང་ན་ཡང་།
དམ་པའི་མཚན་ཉིད་མ་ཆང་རང་འདྲོད་སྤྱོད།
ཕལ་པའི་ཟང་ཟིང་ནོར་རྩལ་བསྐྱུ་བྱིད་ཕྱིར།
གཞན་མགོ་གཡོགས་པའི་སྤྱོད་པ་མི་མཛད་གཡ།

ཕྱི་ཚུལ་དུར་སྤྱིག་གོས་ཀྱིས་བསྐྱུབས་ན་ཡང་།
ཕྱི་མདངས་མཛེས་པ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་པའི།
མཚན་གྱུར་བསྐྱབ་བྱིས་སྤྱོད་པ་མི་ལྟན་ན།
བསྐྱབ་གསུམ་མངའ་པའི་ཚོགས་སུ་མི་འཆང་གཡ།

མཐོན་པོའི་ཁྲི་ལ་འབྱེང་ས་ནས་ལྷག་བསམ་གྱིས།
གཞན་དོན་དག་པའི་ཕྱོགས་སུ་མི་བྱིད་པར།
ལེགས་ཉེས་འདོར་ལེན་ངོ་ཆེན་ངོ་མེད་ཀྱིས།
དཀར་ནག་འབྱེད་པའི་ཕུག་ལས་མི་གནང་གལ།

སྤྱི་དོན་བབྱབ་ལ་ཁས་སུ་འཆེ་བྱུང་གིས།
སྤྱི་ལ་སྒྲན་པའི་ཐབས་གང་མི་འཆོལ་བར།
རང་ཕྱོགས་ཁོ་ནར་རྟག་དུ་འབད་སྒྱབ་གིས།
རང་དོན་གཞན་ཁ་གཡེང་བ་སྤང་རྒྱུ་གལ།

ངག་འཇམ་ཆོག་གིས་བྲང་གཏམ་སྒྲིན་འང་།
ཁ་དོན་མི་མཐུན་ཤར་རྩབ་ཆད་པའི་རིགས།
ཅོལ་རྒྱང་བྱ་བའི་ལས་དང་བྱད་མེད་པས།
ཁ་བཤད་ལག་ལེན་དོན་ལ་སྒྲིན་རྒྱུ་གལ།

མང་གའི་པགས་པ་གྲོན་པའི་ཤ་སྒྲིམ་ལ།
ལྷག་བསམ་ཤེས་རྒྱུ་འཕུར་སྐྱོད་ཐུབ་ཁུལ་གྱིས།
རང་ཉིད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ལ་འཛེགས་ཐབས་སུ།
ཆོལ་གསུམ་གཏོར་བའི་འདུ་ཤེས་སྤང་རྒྱུ་གལ།

འདི་ཕྱིའི་སྒྲུབས་གནས་ལྷ་མ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས།
སྒྲན་ཆོག་མེད་པ་ཁའ་ལ་མཆོད་བཞིན་དུ།

རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་ཐག་པས་མ་འཐེན་པར།
བཀའ་དགོངས་ཟབ་མོ་ཇི་བཞིན་སྐྱབ་སྐྱབ་གཤམ།

མི་ད་བྱུང་གངས་ཅན་བསོད་ནམས་བྱད་འཕགས་ལས།
ལེགས་འབྱུངས་དེད་དཔོན་ཆེན་པའི་བྱུགས་དགོངས་འོག།
ལྷག་བསམ་གཞུང་དོན་ཕྱོགས་ལ་འཕུར་བསྐྱོད་ན།
མིག་ཙུ་ཕོགས་ལ་མ་གཏད་རྒྱང་བདེན་གཤམ།

མཁྱེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་དུ་ཡངས་པ་དག།
རང་སྐྱུད་ལྷ་ཇིག་འོད་སྣང་ཤར་ནའང་།
ཀུན་ཕན་ནོར་བུ་གཞན་ལ་མི་སྤྱིན་པར།
མཁས་པ་ཁོང་རུལ་དཔེ་ལྟར་མི་བཞུགས་གཤམ།

དེས་ན་ཆོས་སྤྱིད་བགྱི་བ་གང་ཙོམ་ཡང་།
ཕྱི་དང་ནང་གི་སྤྱོད་པ་མ་མཚུངས་ན།
འབྱུམ་ཕྱག་གངས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་འདིར།
ཀུན་ཕན་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་པར་དཀའ་ཕྱིར་རོ།

གངས་ཁྱོད་ཀྱི་མི་དོག་བཞད་བྱང་།

བསྟན་འཛིན་གཡང་རྩོན།

ཁ་བ་དང་མི་དོག་གི་ལོ་རྒྱུས།

གང་ངར་དང་འཛུམ་མདངས་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ།

ཡོད་ཚད་ན་རྒྱལ་དབུས་ནས་འབྲས་འགོ་རྒྱགས་ཤིང་ཡིད་ཆེས་ཁྱོད་ནས་འཕེལ་
རྒྱས་བྱུང་། རྩ་རྒྱུང་དང་དར་ལྗོངས་ལ་དྲི་བ་ཅི་ཙམ་བཏོན་མྱོང་བ་སྲུ་ཡིས་
དཔོག་བར་ནུས། རོ་རངས་སྐར་ཆེན་ལ་ཏག་དུ་རྒྱང་ལྡ་བྱས་ཤིང་། མཐོ་སྐར་གི་
བསིལ་རྒྱང་ལ་ཏག་དུ་རེ་སྟོན་བསྐྱར། ནམ་ཞིག་གི་དུས་ནས་བརྒྱུང་འཛུམ་གྱིང་
ཡང་ཅི་རུ་གསོན་ཤུགས་སྐྱམ་པའི་གངས་སྐབས་ཀྱི་མངོས་སྐྱབས་སྟེ། མི་རིགས་ཀྱི་
རྒྱུད་ཡུལ་ལགས། ད་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་དབྱིད་ཀ་སྟེངས་ཤིང་ཁྱོད་ཀྱི་མི་དོག་བཞད་པའི་
དུས་རབས་རེད་ལགས།

འབྲུག་རོམ་བརྟོལ་ཞིང་གང་བྱ་འབྲས།

ཉི་འོད་མཐོང་ཞིང་ཟེའུ་འབྲུ་མངོན།

གྲོ་གྲོ་བས་ཆེན་པོས་མགོ་བོ་དབྱུས་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་གནོན་ཤུགས་མ་ལུས་སེལ་
 བྱར་གཏོར། གངས་ཁྲོད་དུ་སྒོག་རྒྱན་གསར་པ་ཞིག་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་པས། ད་ནི་
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཁའ་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱལ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཁྲོད་ལ་ཡོངས་སུ་
 དབང་བར་གྱུར། འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་མཐོ་སའི་གནས་དེར་ཁྲོད་ཀྱིས་སྐད་ཤུགས་
 ཆེན་པོས། མེ་ཏོག་བཞད་བྱུང་ཞེས་ཇོན་ཅིག་རི་ལ་ཐང་མེད་པར་ཁྲོད་ཀྱི་འཕོད་
 གྲུས་ཁྲབ་ཐུབ་ཅིང་། ས་སྐང་ཐོག་གི་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲིམ་སྐར་ལ་རྟེན་
 འབྲེལ་ཞུ་བར་བྲེལ་ཡོད།

ཡོ། མོམས་དང་། སྐྱེད་ཡུམ་གྱི་འཕྱུམ་མདངས་མངོན་ཞིང་གངས་ཁྲོད་ཀྱི་མེ་
 ཏོག་བཞད་བྱུང་།

ཉུ་ཕྱིན་དུང་གི་ཆེ་འོད་འཆར་བའི་སྒྲུང་བ།

ཨ་མདོ་ཆོས་གྲགས།

༡། རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བཙེའི་ཆུ་འཛོན་གཡོ་བ་ལས།
གཞན་ཕན་འཕྱིན་ལས་སྒྲུང་ཕྱིའི་ཆར་འབེབས་ཤིང་།
སྒྲུང་སྒྲོང་ཆེ་གཞོན་སྒྲིག་མེའི་འདྲུམ་གྲོལ་བའི།
མཉམ་མེད་ཟས་གཙང་སྤྲུམ་པོས་དག་ཡིགས་སྒྲོལ།
རྒྱལ་བསྐྱེད་པད་དཀར་བྱེ་བའི་མཆར་སྒྲུག་དཔལ།
མོར་འཛོན་དགའ་མའི་མཛེས་བྱེད་ཆེ་མེད་པ།
ཐར་འདོད་མཛེས་མའི་འབྲུམ་པར་ཉར་འགོད་པའི།
སྲིད་ཞིའི་འབྲེན་པ་ནམས་ལ་སྒྲིང་ནས་གྲུས།
འདི་ན་རབ་དཀར་གངས་ཀྱི་བྱེ་བ་ཡིས།
ལན་སྒྲོང་བྱུག་ཀྱང་འབྲུན་པའི་ཆ་ཙམ་ཡང་།
དབེན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་དུང་གི་དཔལ་འཛོན་པའི།
མཆར་སྒྲུག་ཆེ་བ་གཞོན་ནུ་ཡུད་ཙམ་དགོངས།

གང་ཁྱོད་དབང་སྟོགས་སྟུན་པོའི་སྤྲལ་གོང་ནས།
 དཔག་མེད་འགོ་བའི་རེ་བ་སྐྱོང་བའི་ཕྱིར།
 དག་ལོགས་སྤང་བ་དཀར་པོའི་འཇུམ་སྒྲོམ་ཏེ།
 སྤིད་པའི་ཁྱོན་ཡངས་སྤིང་བཞིའི་མཐར་ཉུལ་ཆོ།
 བདག་སྟོག་ཡས་འབྲིལ་དུང་གི་ལྟོ་བ་ལས།
 ཉེར་འབྱུངས་ཆོལ་བུལ་གཏམ་གྱི་དུང་གི་སྤྱ།
 ཐེག་ཆེན་གླ་མའི་སྟན་གྱི་སྟུན་པོ་ཅུ།
 རབ་བསིལ་ཁ་བ་དཀར་པོའི་ཆོལ་དུ་ཐོབ།
 འདི་ནས་དཔག་ཚད་བྱེ་བས་འབྱུང་བ་ཡི།
 བརྒྱ་སྤྲལ་ལུང་མང་བཞུལ་བའི་སྟོལ་ཤར་ན།
 མན་ཤེལ་སྤེང་བའི་རིམ་པ་སྤེལ་བ་ཡི།
 རོ་མཆར་སྤྱོད་ས་ཀྱི་བཀོད་པ་སྤྲོ་ན་མེད།
 དེ་ནས་སྤྲུལ་འའི་ནགས་ཀྱིས་རབ་མཛེས་པའི།
 སྟུན་སྟུག་སྟོན་པའི་ཡལ་ག་གཡོ་བ་ཅན།
 གངས་ཅན་སྟུན་སྟོངས་ནགས་ཀྱི་སྤྲལ་མོ་སོགས།
 སྟུན་གྲགས་སྤིད་ཞིའི་མཐའ་ལ་འཕུར་བའང་མང་།
 གཞན་ཡང་དབང་སྟོན་མདངས་ཀྱིས་ཉེར་འབྱུང་པའི།
 དུངས་གཙང་ཆབ་ཀྱི་མཆོ་དང་དལ་འགོ་མ།
 ཉམས་དགའི་འཇུག་རོགས་ཁྲུས་ཀྱི་རྫིང་བུ་སོགས།
 མང་མང་བརྟོད་པའི་རི་མོ་ག་ལ་ལང་།
 སྟོན་ཆེ་ཐུབ་བསྟན་སྤང་བའི་འཇུམ་དཀར་ཅན།
 ཐབས་འཕྲུལ་སྐྱེ་རངས་འོད་ཀྱིས་ཉེར་དུངས་པའི།

གདོང་དམར་སྒྲི་བྱའི་ཇི་བོ་སྤྲོང་བཙན་མོགས།
 དམ་པའི་མཛད་ཇི་ཉི་འོད་ཆོལ་དུ་འཆོར།
 དེ་ལྟའི་མད་བྱུང་སྤྲོང་ས་ཀྱི་སྒོ་བ་རུ།
 ལྷམས་གསུམ་རོལ་པའི་གནས་ཀྱིས་མ་ཐེག་པར།
 རོ་མཚར་གངས་སྤྲོང་ས་རྒྱན་ལ་ཉིར་བབས་པའི།
 མོ་བྱང་དམར་པོ་བཟིད་ཉམས་སྤྲོང་གིས་འབྱིང་།
 དེ་ཡི་ཤར་ཕྱོགས་སྒྲན་གྱི་ཐང་ཡངས་སུ།
 རབ་མཛེས་ཁང་བཟང་ཤེལ་གྱི་ཐོར་ཅོག་ཅན།
 གསལ་འཆོར་སྤང་བའི་ཅེ་དགའ་མཐོང་བ་ན།
 ཉི་གཞོན་སྒྲིག་མོ་རྒྱབ་རིའི་མགྲིན་ལ་འབྱུང།
 དམར་སེར་ལོ་མའི་ཆོས་ཀྱིས་མ་བྱུག་ཤིང་།
 འཆི་མེད་སྒྲིག་མའི་མཛེས་སྒྲུག་མ་རྒྱས་པར།
 འགོ་ཁམས་སྒྲིག་འཆང་བྱེ་བ་སྤྲོང་ས་བྱེད་པའི།
 ལུལ་བྱུང་མཛེས་མའི་ཆོགས་ཀྱང་བཟོད་དུ་མེད།
 དེ་ཡི་ཉམས་འབྱུར་ངག་གི་བྱ་བ་རུ།
 ཁྱོད་སེམས་རི་དྲགས་གཞོན་རྒྱ་མ་ཚུད་པར།
 དགའ་སྤྲོའི་བསེལ་ཟེར་བྱེ་བ་སྒྲོ་བཞིན་དུ།
 ལྷན་ཕྱོགས་ནོར་འཛིན་དགའ་མའི་མགྲོན་ལ་ཆས།
 ཞོགས་པའི་གཡུ་མཚོའི་མདངས་ཀྱིས་མ་བརྒྱུང་ཞིང་།
 སྤོ་བསངས་དགའ་མ་ས་ལ་མ་ལྟུང་བར།
 གཡུ་ཁྱན་སྤོང་གི་འདབ་མ་འབྲིལ་བ་ཡི།
 རྣམ་མང་སྤྲོན་པའི་རྐང་འཁྱུང་ཟད་དུ་མེད།

སྒྲིབ་ཚེན་འོད་ལྷ་འབྲུག་པ་འེ་མེ་དོག་སྟེ།
 ལྷན་སྒྲིབ་ཀྱི་བསྐྱེད་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱུ་ཅན།
 སྒྲིབ་མཚན་ནམ་མཁའ་དག་པའི་སྒྲོང་ཡངས་སུ།
 རབ་གསལ་སྐར་མའི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་དུ་བཞད།
 དེ་རུ་བདག་སྒོ་ཀྱན་ད་གཞིན་རྩའི་ཆལ།
 རྒྱལ་མཛད་མཁུན་གཏོར་སྒྲུ་བའི་རྒྱ་བ་དེ།
 གངས་ཅན་མཁས་མང་རྒྱ་སྐར་བྱེ་བའི་ཁོད།
 དམ་ཚེས་བསེལ་ཟེར་སྒྲོ་བཞིན་འཚོ་ཞིང་དག།
 གང་གི་མཁུན་རབ་གསེར་གྱི་ཉི་མ་ཡིས།
 རྣམ་དཔྱེད་པད་དཀར་ཆེར་བསྐྱེད་སྐལ་ལྷན་གྱི།
 སྒོ་གསལ་རང་མོ་བྱེ་བའི་གལ་དབུས་ནས།
 ཞུ་ཚོགས་མགྱིན་པའི་རོལ་ཅེད་འདི་ལྟར་སྐྱེར།
 བདེ་གཤེགས་ལམ་བཟང་འོད་སྐར་གསལ་བའི་བདག།
 སྒོ་དམན་ཡོག་རྟོག་སྒྲིབ་གྱིས་སྒྲིབ་པའི་ཆོ།
 ལྷན་འབྱོར་རྒྱུད་གིས་དུམ་བུར་གཏོར་བྱེད་པའི།
 མི་འཇིགས་རིགས་པའི་ལམ་བཟང་ཁྱོད་གྱིས་སྒྲིབ།
 ཨོ་མ་ཁྱོད་གྱི་མཁུན་པའི་ཉི་མ་ཡིས།
 ལེགས་བཤད་སྐར་བའི་འཇུག་དཀར་མཛོན་པ་ན།
 རན་རྟོག་འབྱུང་བའི་སྒྲིབ་སྐྱེད་སྐྱེད་པའི་ཀྱང།
 བདག་སྒོ་པད་དཀར་མགོ་ལྷོག་བར་མེད་ལྷེས།
 ཁྱོད་གྱི་དཔལ་གསང་སྐྱེད་སྐྱེད་གྱི་རོལ་མཚོ་ལས།
 སྤ་ཞིབ་ལུང་གི་རྒྱབས་སྤང་རྟོག་གཡོ་ཞིང།

མད་བྱང་མཛད་འཕྲིན་ལྷ་བ་དཀར་བ་ཡིས།
 ལྷགས་གཉིས་གསེར་གྱི་ཉ་མོ་གྲོགས་སུ་བཀུག།
 འདབ་བཟང་དབང་བོ་རྒྱུང་གི་སྤྱུ་གྱི་ལ།
 གཏན་དུ་བཅུ་བའི་རྣམ་པ་བཟུང་བ་བཞིན།
 བདག་ཡིད་མཛར་སྤྲུག་ལུས་ཤའི་རྒྱར་མིག་རྒྱར་།
 ཁྱོད་ཀྱི་གསང་གསུམ་གཞོན་ཉའི་ཞལ་ལ་ཕྱོགས།
 རབ་འབྱམས་ཤེས་བྱའི་སྤྲིན་རུམ་སྤྲུག་པོ་རུ།
 ཁྱེད་ཀྱི་ཆོ་གྲོས་ཆོག་འོད་ཉིར་འཁྱུག་ཆོ།
 སྤྲུང་ན་འདྲེ་མོས་ལོག་དོག་འདྲེ་མས་བཞིན་དུ།
 སྤྲུག་དོག་དུག་གི་ལྷོན་པའི་ལྷེདས་ལ་ཡིབ།
 འདི་ན་ཁྱོད་ཡོན་པད་མའི་རྩིང་བྱ་ལས།
 སྤྲིན་ཆོག་གི་སར་རྒྱབས་ཀྱི་ཟེགས་མ་ཅམ།
 བསོད་ནམས་དདུལ་དཀར་སྒྲོགས་ཀྱིས་ཉིར་བཅུས་པ།
 དམ་ཆོས་བདུད་ཅིའི་དཔལ་ལ་རོལ་བཞིན་མཆིས།
 དེ་སྐད་བདག་མགྱིན་བྱིས་པའི་ཆོ་ཅི་ལས།
 ལྷེད་ལེགས་ཆོག་གི་སྒྱུར་བ་མི་འབྱུང་ཡང་།
 གང་ཁྱོད་དན་པའི་མེ་ཏོག་འཇུག་པའི་ཆོ།
 ལྷ་ལྷིན་འདི་ཀོ་མགྱིན་པའི་གྲོང་ནས་ཐལ།

ཞེས་གངས་ཅན་སྤྱི་ལའི་སྤྲིན་ལྷོངས་མདོ་སྐད་རྩ་བའི་ཡུལ་དུ་སྤྲིས་པའི་གཞོན་ནུ་
 རིག་བྱེད་རྣམ་ཀུན་སྤེལ་བ་དག།

བྱ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར་ རང་བྱིས་དུ་ལོག་པའི་སྒྲུང་།

ཆོ་དབང་ཏྲ་མགིན།

༡༡། །སྒྲོན་ཡུལ་བཀྲ་ཤིས་དགའ་ཚལ་ཟེར་བ་ན་བྱིས་ཚང་ཕྱག་པོ་ཞིག་ལ་
བྱ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར་ཟེར་བའི་གཡོག་པོ་བསམ་མེད་ལྷག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་
པ་རེད། ཉིན་གཅིག་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར་རང་གི་ཁང་པར་ཨ་མ་ཆུན་མོ་
ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐུག་འཕྲད་དུ་ལོག་སྟེང་འདོད་དེ། རང་གི་སྒྲིན་བདག་གི་མདུན་དུ་
འཅར་ཏེ་གྲུས་པའི་རྩལ་གྱིས་མགོ་གྲུག་གྲུག་ལན་གསུམ་དང་བྲད་བྲད་ལན་གསུམ་
ཤིས་ཇེས་ཅུང་ཟད་དོག་ཅོང་བ་དང་བཅས་འདི་སྐད་ལྷུས་པ་རེད།

བདག་གིས་ལོ་ནི་བདུན་ཅུ་རིང་།
ཉིད་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་གང་ལེགས་ལྷུས།
ད་ནི་རང་བྱིས་ལོག་འདོད་པས།
སྒྲ་དང་གནང་བ་སྒྲོལ་དུ་གསོལ།

འདིའི་ལན་དུ་སྒྲིན་བདག་བཀའ་ཁྲིན་ཅན་གྱིས་འདི་ལྟར་གསུངས་པ་རེད།

ཁྱོད་ནི་གཞུངས་བཟང་ལས་ལ་བརྩོན་པ་ཡི།
ང་ཡི་གཡོག་པོའི་མཆོག་གཅིག་ཡིན་པས་ན།
མི་དམན་ལས་ལ་དཔག་པའི་རྒན་པ་ཞིག
ང་ཡིས་ཁྱེད་ལ་སྒྲུང་རོ་འདི་ཡོངས་ཤིག

ཅེས་ཟེར་ནས་གཡོག་སྒྲུ་ཟེར་ཡང་རུང་རྒན་པ་ཟེར་ཡང་རུང་། གང་ལྟར་གསེར་
རྩྭ་རྩྭ་ཁོ་ཡི་མགོ་བོ་ཅམ་ཞིག་སྒྲུད་ནས་བཏང་བས་ན། བྱ་བཅོད་ནམས་དཔལ་
འབར་གྱིས་གསེར་དེ་འབོག་སྒྲོན་པོ་ཞིག་གི་ནང་བདུམས་ནས་བྱུང་ལ་ཁྱེད་ཏེ་སོང་
སོང་བ་ན། བར་ལས་དུ་རྟ་བཞོན་ནས་འགྲོ་མཁན་ཞིག་དང་ཐུག་པས། ཁོས་
བསམ་པར་རྟ་དེ་འགྲོས་བཟང་བ་དང་། དེ་ལ་བཞོན་པས་ཇི་ཅམ་སོང་ཡང་ངལ་
བར་མི་འགྱུར་ཞིང་ཐག་རིང་གི་ཡུལ་དུ་མགྲོགས་པོ་མགྲོགས་པོར་སྤེམས་ཉུས་པ་
སོགས་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་ལ་ཨང་བསམ་ནས་རྟ་ལ་སེམས་ཤོར་ཏེ་སྐྱད་གསང་མཐོམ་
པོས།

ལམ་ཐག་རིང་ཞིང་གསེར་འདི་ལྷི་བའི་ཁར།
ནི་མས་གདུང་བས་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བས་ན།
འགྲོས་བཟང་དལ་བུས་བསྐྱོད་པའི་རྟ་མཆོག་ལ།
བཞོན་ནས་སྐྱར་དུ་སྤེམས་ན་ཅི་མ་རུང་།

ཞེས་ལབ་པ་རྟ་པ་དེས་གོ་བས་བྱ་བཅོད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱི་གསེར་དེ་གྲུང་པོས་
བསྐྱུ་བར་འདོད་ནས་འདི་སྐྱད་ཅེས་ལབ།

ང་ཡི་རྟ་འདི་འགྲོས་བཟང་བར་མགྲོགས་ཤིང་།

གང་བསམ་སྒྲན་ཅིག་སྒྲིབས་པར་ནུས་པ་ཞིག།

ཡིན་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་རབ་རྟུང་ལ་བས་ན།

ཁྱོད་ལ་ཕན་ཕྱིར་གསེར་དང་བེ་བར་བྱ།

ལ་བ་པར་བྱ་བ་མེད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱིས་གསེར་མགོ་བོ་ཙམ་དེ་ཕར་
། རྟ་ལྷག་ལག་རྟུ་ཐངས། རང་ཉིད་རྟ་ལ་བཞུག་ནས་ཕྱིན། དེ་ནས་ཅུང་
མགྲོགས་པོར་འགྲོ་སྤྱིང་འདྲི་དེ། གྲང་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡོབ་དཀྱགས་རེ་
བས། ལག་རྟུ་ཐོགས་པའི་རྟ་ལྷགས་སྤྱོད་པོས་རྟ་ལ་ཡང་སེ་གཞུས་པས་དེ་མ་
། རྟ་དེ་རྟོབ་སེ་རྟུག་ཕྱིན་སྤྲུབས་ཁོ་རྟ་ཐོག་ནས་ལྷུངས་ཏེ་བྲན་པ་ཐོར། ཅུང་ཟད་
ཅིག་ནས་བྲན་པ་སོས་སྒྲིབས་པར་ལྷ་རྩེ་ལྷ་ཞིག་བྱས་པར་བ་དེད་པའི་མི་ཞིག་
པ་ཁོའི་རྟ་དེ་འདུས་ནས་བསྐྱད་འདུག་པ་དང་། མི་དེས་རྟ་ལས་ལས་ཀྱི་རྩམ་
རྩེ་དང་བཅས།

སེམས་རྒྱུད་མ་རྟུལ་འགྲོས་དང་མི་ལྟན་པའི།

རྟ་ཞོད་སྒྲོན་པར་བཞུག་ནས་ཐང་ཡངས་པོར།

རང་ཉིད་གཅིག་པུར་རྟུག་པའི་བྱ་སྒྲོད་འདི།

རང་སྒོག་རང་གིས་སྒྲིལ་བའི་སྒྲོད་རྩལ་དངོས།

ལ་བ་པའི་གཏམ་དེ་བྱ་བ་མེད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱིས་བདེན་པར་གོ་

། ཁོའི་གཏམ་དེར་བརྟག་དཔུད་ཅིག་བྱས་པས་སྤར་འཇིགས་སྤང་སྒྲིས་ཏེ་

རང་ཉིད་ཀྱི་ཏྲ་དང་། མི་དེས་དེད་པའི་བག་པེབས་ཅན་གྱི་བ་མོ་དེ་གཉིས་བཟེ་སྒྲུ་འི་
གོ་སྐབས་ཤིག་ཐོབ་ན་གང་དྲག་ཨང་བསམ་ནས་ལབ་པ།

མགྲོགས་པར་མི་སྤེབས་རང་སྟོག་སྦྱེལ་བ་ཡི།
དྲ་མོད་སྟོན་པར་བཞེན་པའི་བྱ་སྟོད་ལས།
ཤ་དང་པགས་པ་འོ་མའི་འབྱུང་གནས་དངོས།
འདྲོད་འཛེའི་བ་འདི་བྱུང་ན་གང་དྲག་ཨང་།

ཞེས་ལབ་པར་བ་ཡི་བདག་པོས་བྱ་བ་མོད་ནམས་དཔལ་འབར་ལ་མགོ་བསྐྱར་ཞིག་
གཏོང་བར་འདྲོད་ནས་ལན་འདེབས་འདི་ལྟར་བྱས།

ང་ཡི་བ་འདི་བཞེན་བཟང་ཞིང་།
ཤ་དང་པགས་པའི་འབྱུང་གནས་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་དགོས་འདྲོད་ན།
ཁྱོད་ཀྱི་ཏྲ་དང་ང་ཡིས་བཟེ།

ཞེས་ཟེར་ནས་བ་ཡི་ན་ཐག་ཁོ་ཡི་ལག་ཏུ་སྦྱར་། རང་ཉིད་ཏྲ་ལ་བཞེན་ནས་
ཕྱིན། དེ་ནས་བྱ་བ་མོད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱིས་བ་དེ་དེད་ནས་འགྲོ་སྐབས་
བསམ་སྟོ་འདི་ལྟར་འཁོར་བ་རེད། སྦྱར་བཏང་སེམས་ཅན་ཏྲ་ཡི་རིགས་ནི་བཞེན་
ནས་མགྲོགས་པོར་སྤེབས་པ་ཙམ་ལས་ཐེད་སྟོད་གཞན་གང་ཡང་མེད་
ཅིང་། ལྷག་པར་ཏུ་ཡང་ང་ཡི་ཏྲ་འདི་ནི་ཕན་མེད་གཞོད་སྦྱེལ་རང་སྟོག་སྦྱེལ་བའི་
མོ་ན་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་འདྲག་པས། དེ་ལས་འོ་མ་དང་ཕྱར་བ་སྟོགས་ཐོགས་

ཕར་སྒྲེར་ཞིང་གི་གསོད་གང་བྱས་ཀྱང་ཤ་དང་པགས་པའི་བདག་ཉིད་འདོད་
 བསོའདི་འདྲ་བོ་ཞིག་དང་བརྩེ་བྱའ་པ་ནི་སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་
 ༡༨་འི་ཁོ་ན་འདྲ་བསམ་ནས་སེམས་ལ་དགའ་བའི་སྒྲུང་བ་དང་བཅས་སོང་
 བས་ན། ལུས་ཐང་ཆད། ཁ་སྒྲོམ་ཏི་བ་ཡི་འོ་མ་ཆ་བོ་འཐུང་བར་འདོད་ནས་
 ཞི་ཞུ་མོ་བཞེ་ཟུ་ཚུལ་དུ་བྱས་པ་དེའི་ནང་འོ་མ་བཞེ་བྲའ་བས་བྱས་ཀྱང་། བ་
 ནི་བ་སྐྱམ་ཡིན་འདུག་པས་ཇི་ཅམ་བཞེས་ཀྱང་འོ་མ་ཐོན་རྒྱ་མི་འདུག་
 །༧། བ་ཡིས་ཁོ་ལ་འཕྲ་གཅིག་བརྒྱབས་པས་ཁོ་དེ་གར་འབྱེལ། སྐར་ཡར་
 ས་ཏི་མགོན་ཞིང་སྒོ་པམ་པ་དང་བཅས་བ་དེད་ནས་འགྲོ་སྐབས་ལམ་དུ་པག་པ་
 འེམ་མི་ཞིག་དང་འཕྲད་པས། བྱ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱིས་དེ་སྒྲ་པག་
 ཐོང་ཐོང་མེད་པས་ཁོ་ཏ་ལས་ཏི་མི་དེ་ལ་འདི་སྐད་གྱིས་བྲིས།

ཅི་འདི་གྲང་ཆེན་རྒྱད་པའམ།
 ཡང་ན་ཅི་ཅི་རྒྱགས་པ་སྒྲེ།
 དལ་པོར་བཞག་ན་འབྲི་སྐད་དང་།
 རྒྱག་པ་གཞུས་ན་ཏི་སྐད་འདོན།
 མཐུག་མ་གཡས་སུ་འབྲིལ་བ་དང་།
 ཞལ་ལ་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པ་ཡི།
 རོ་མཚར་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་འདིའི།
 རྒྱངས་དང་བརྒྱད་པ་གསུང་དུ་གསོལ།

།ས་བྲིས་པའི་ལན་དུ་པག་པའི་བདག་པོས་རང་གི་པག་པར་བརྟེན་བརྒྱགས་དང་
 །ཅས་འདི་སྐད་ཅས་བརྩོད།

རོ་མཚར་བྱ་ཆོས་དུ་མ་ཡིས།
 ལྷག་པའི་སེམས་ཅན་བྱ་ལོར་འདིའི།
 བྱངས་དང་བརྒྱད་པ་ཤོད་ཟེར་ན།
 རྩ་བ་མ་ཡིང་ང་ལ་ཉོན།
 འདི་ཡི་མིང་ལ་ཕག་པ་ཟེར།
 ཤ་དང་པགས་པ་ལྷག་པར་དུ།
 ཆོལ་ལུའི་ལུས་ནི་རབ་རྒྱགས་པས།
 དེ་ལ་དམིགས་ཏེ་ཀུན་གྱིས་བཏེན།
 ཆེ་བ་སྤང་བའི་རིགས་ཡིན་ལ།
 རྒྱུ་བ་ཙོ་ཙའི་རིགས་ཀྱང་ཡིན།
 དུལ་བ་འབྲི་ཡི་རིགས་ཡིན་ལ།
 སྟོད་པ་ན་ཡི་རིགས་ཀྱང་ཡིན།
 དེ་ཡི་ཡིན་ལུགས་ཤོད་ཟེར་ན།
 མིག་རྒྱུ་བ་སའི་མཆེ་བ་དང་།
 ལྷན་པ་འདི་ནི་སྤང་ཆེན་གྱི།
 བྱ་ཆོས་ལུས་ལ་ཚང་བ་ཡིན།
 གཟུགས་སྟོབས་རྒྱུ་ཞིང་མགོ་ནར་བས།
 ཙོ་ཙའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།
 རུར་སྒྲ་ངར་སྐད་འདོན་པ་དག།
 འབྲི་དང་ན་ཡི་བྱ་ཆོས་ཡིན།
 དེ་བཞིན་ཁ་ཡི་འཁོར་ལོ་ཡིས།
 བཀྲ་ཤིས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མཚོན།

མཆོག་མ་གཡས་སུ་འབྱེད་པ་འདི།
 འཕྲ་དང་གཡང་དུ་བྱུག་པའི་རྟགས།
 དེ་ལྟར་དུ་མའི་བྱད་ཆོས་ཀྱིས།
 བྱུག་པའི་བྱད་ཆོས་པ་འདི།
 སུ་ལ་བྱུང་ཡང་དེ་ཉིད་ལ།
 ཡོངས་སྟོན་ཕྱན་ཕྱུམ་ཆོག་པ་འགྱུར།

།ས་པག་པའི་བཤད་པ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཞིག་བརྒྱབས་པས་བྱ་བམོད་ནམས་དཔལ་
 །བར་གྱི་ཡིད་རབ་དུ་མག་ཞིང་། པག་པ་དེ་ལ་མེས་པ་ཤོར་བའི་སྐབས་ཀྱིས་དེ་
 །ང་རང་གི་བ་གཉིས་བཞེ་བར་འདོད་ནས་ཡང་པག་པའི་བདག་པོར་འདི་སྐད་ཅེས་
 །པ།

རོ་མཆོར་བྱད་དུ་འཕགས་པ་ཡི།
 བྱད་ཀྱི་བྱད་ཆོས་པ་འདི།
 དགོས་མེད་ང་ཡི་བ་འདི་དང་།
 བྱད་ཀྱིས་ཅེས་ཀྱང་མི་བཞེ་འཇ།

།ས་ལ་བ་པས་པག་པའི་བདག་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་པག་པ་དེ་ནི་ཡོ་རྟགས་ཤིང་། པག་
 །ང་གི་ས་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་ལས་པག་པོར་པོར་འགོ་བྱལ་བྱ་བ་ཅེས་
 །དུག་པར་བརྟེན་དེ་བས་ཤིན་པ་བཟང་གི་བ་དེ་དང་བཞེ་བ་ནི་ཁེ་བཟང་ཆེ་བར་མཐོང་
 །འཇམ་མཁའ་ཀྱི་གདམ་འདི་ལྟར་སྒྲུབ་པ།

ང་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི།
 རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་འདི།
 ཁྱོད་གྱི་བ་དང་བཇེ་བ་ནི།
 གཤམ་དང་དོ་ལོ་བཇེ་བ་འདྲ།
 འོན་ཀྱང་ཁྱོད་གྱིས་འདི་ཉིད་ལ།
 ཡིད་ནི་རབ་དུ་མགྲ་གྲུར་ན།
 བན་མེད་ཁྱོད་གྱི་བ་མོ་དང་།
 བཇེ་བར་བྱེད་དོད་གཤམ་བ་སྒྲོམ་ས།

ཞེས་ཟེར་ནས་བ་དང་ཕག་པ་གཉིས་བཇེས་པས། བྱ་བམོད་ནམས་དཔལ་འབར་
 གྱི་བསམ་པར་དེ་ནི་རང་གི་ཨ་མའི་ཆེད་དུ་འཇམ་བུའི་གྲིང་ན་མེད་པའི་བྱེད་ཆོས་དུ་
 མ་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱིད་ལྟ་ཡོད་ཨང་བསམ་ནས་ཡིད་ལ་
 གཤམ་བ་དང་བཅས་ཕག་པ་དེ་དེར་ནས་གཅིག་ཤུར་སྒྲུ་རྒྱུ་རྒྱུར་རེར་བྱིན་
 པས། ལམ་བར་མི་ཉམ་པ་ཅན་ཞིག་འཕྲད་པ་དེས་ཕག་པ་མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་ལས་
 པ་དང་ཁོང་ཁོ་ཟེར་ནས་འགྱུར་དག་པོ་དང་བཅས་རྩལ་མོའི་ཆོག་གིས་འདི་སྐད་
 ཅིས་ལབ།

རྒྱུན་མ་ལ་ནི་ལྟ་མེད་གྱིས།
 གཏམ་དཔེར་ཐོས་པ་ཤིན་དུ་བདེན།
 ང་ཡིས་བརྒྱག་པའི་ཕག་པ་དེ།
 ཁྱོད་གྱིས་བརྒྱས་པ་དེ་རིང་ཐོབ།
 རྒྱུ་ཅན་རྒྱན་མའི་བྱ་སྒྲོད་ལ།

ཡུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཚེས་ཁྲིམས་སོགས།

ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་མ་ལུས་པ།

ད་ལྟ་ཉིད་རྩུབ་ལ་གཙོ།

ར་ནས་དང་གཉིས་ཡུལ་འདིའི་ཁྲིམས་ཁང་དུ་འགྲོ་ཤོག་ཅིག་ཅེས།
བཅོམ་ཉམས་དཔལ་འབར་གྱི་ལག་པ་ནས་འཐེན་ཏེ་རྩེད་གྲུ་བས་རྩེད་གྲུ་བས་
བཅོམ་ཉམས་དཔལ་འབར་མི་དེའི་ཉམས་པ་ཆེ་ལུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ད་
། རང་ཉིད་ཀྱིས་དེད་པའི་ཕག་པ་དེ་བརྒྱས་པའི་ཕག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་
ངོ་ཡང་ཆ། ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་སོག་པར་ཉེ་བས་འཇིགས་ཤིང་སྒྲག་པ་སོགས་
མ་གཅིག་རྩུབ་སྤྱོད་ཏེ་ཅི་བྱ་འདི་བྱ་མེད་པར་ལུས་སྤྲུལ་བྱ་ཐབས་བྲལ་ནས་མི་
ལ་ལ་པ།

ང་ཡིས་དེད་པའི་ཕག་པ་འདི།

བརྒྱས་པའི་ཕག་པ་ཡིན་པ་དང་།

འདི་ཡི་བདག་པོ་ཁྱོད་ཡིན་ན།

ཁྱོད་ཉིད་བདེན་པས་དགོངས་སེལ་ཞུ།

འོན་ཀྱང་ང་ལ་ནག་མེད་ཅིང་།

རྒྱན་མས་དེད་པའི་ཕག་པ་འདི།

ང་ལ་བྱུང་ལུགས་ཤོད་དགོས་ན།

ཁྱོ་མེད་ཞི་བས་ལེགས་པར་ཉོན།

ང་ཡིས་ལོ་མང་གཡོག་རྒྱུ་ག་ནས།

གཡོག་སྒྲར་ཐོབ་པའི་གསེར་དོག་དང་།

ན་དང་བ་མོ་བཞེས་བཞེས་ནས།

མཐའ་མར་ཕག་པ་འདི་ཉིད་ཐོབ།

ཨ་མར་སྒྲོན་རྒྱའི་ཐག་པ་འདི།
 གལ་ཏེ་ཁྱོད་གྱི་ཡིན་གྱུར་ན།
 ཁྱིམ་གྱི་སྒྲོན་ཆ་མ་ཡོད་པར།
 མྱོང་མེད་ཁྱོད་གྱིས་ཁྱོད་འགོ་རྒྱུ་ལས།

ཞེས་གནས་ལུགས་ལེགས་པར་བཀྲལ་ཁྲེས་རང་གི་ཐག་པ་དེ་མི་སོད་བཞིན་མི་དེ
 ལ་སྤྱད། ཁོ་རང་སྒྲོ་ཐམ་གྱིན་དུ་ཆེ་བའི་རང་རང་གིས་དུ་ཨ་མའི་སར་
 སྤེལ་ས། དེར་ཨ་མ་འབྲད་མ་ཐག་བྱ་བ་སོད་ནམས་དཔལ་འབར་གྱིས་མིག་ནས་
 མིག་རྒྱ་ཉིལ་ལི་བའི་རང་རང་གི་ལམ་བར་གྱི་གནས་རྒྱལ་ནམས་ལྷག་ཆད་མེད་
 པར་ཆ་ཆར་བ་བཤད་པས། ཨ་མ་སྒྲོ་གྲོས་ཅན་དེས་རང་གི་བཙེ་བའི་བྱ་ལ་འདི་
 འབྲ་སེལ་བ་པ།

ཨ་མར་དགོས་རྒྱ་རང་གི་བྱ་ལིན་པས།
 དེ་ལས་ལྷག་པ་ཞོར་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ།
 བསགས་ནོར་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་པར་སྒྲོ་མི་དགོས།
 འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱེད།
 འདོད་ཆེན་སྒོ་ཁ་ཁེངས་པའི་སྐབས་མེད་པས།
 དེ་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་མ་ལུས་ནག་དུ་འབྱུང་།
 ཆོག་པར་ཤེས་པ་ཞོར་གྱི་མཆོག་ཡིན་པས།
 ཡོད་དམ་མེད་རུང་སྒོ་ཁ་ཁེངས་པ་དགོས།

ཞེས་བསྐྱབ་བྱ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བརྒྱབས་པ་དེ་བྱ་བ་སོད་ནམས་དཔལ་འབར་
 གྱིས་བདེན་པར་གོ་སྟེ། ཐག་པ་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཞེ་ནས་ཡིད་
 ལ་དགའ་སྒྲོའི་སྤང་བ་གསར་པ་ཞིག་ཤར་པ་རེད།

ལྷང་གཞོན།

ལྷང་སེར་ནི་མ་གྲུལ་མཚན།

ན་གཞོན་གྱི་སྤིང་ཁམས།
འཕར་ལྷིང་ལ་ངལ་ཡང་།
དེང་དུས་ཀྱི་དུང་སེམས།
ལྷང་གཞོན་ལ་མཇེའ་འོ།

ཁྱ་བྱུག་གི་བྱ་མོ།
རང་ཡུལ་དང་བྲལ་དེ།
མི་ཡུལ་དུ་སླེབས་ཀྱང་།
ལྷང་གཞོན་གྱིས་འཛོཾ་ཚོགས།

སྐལ་བཟང་གི་ཉིན་མོར།
ལྷང་གཞོན་གྱི་ཅེ་ནས།
དུས་དབྱིད་ཀྱི་ཐོ་ཉིས།
གཏམ་སྟན་ཞིག་སྒྲོགས་ངེས།

ལྷང་ལྷང་དུ་སྒྲོགས་པའི།
འཕྲིན་བཟང་དེ་ཐོས་ཆོ།
ཕ་ཡུལ་དུ་འོག་འགྲོ།
སྦྱིད་པ་ལ་ལྷང་གཞོན།

དེ་བཞེན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི།
དབྱིད་གསར་གྱི་ལྗོ་སྒྲིན།
ལྷང་གཞོན་ལ་ཆགས་ནས།
འགམ་ཆར་ཡང་ལྷང་དུས།

ལྷང་གཞོན་གྱིས་ངོ་མཚར།
སྒྲིས་རྩ་དེ་བརྟུང་བས།
ལྗེ་ཅེ་ཡི་འཕྲུལ་འཁོར།
དབང་མེད་དུ་འཁོར་སོང་།

ཡགས་ཚོམ་ཐོང་འགྲུང་དེབ་ཐེང་། ༢

མེས་པ་ཆེན་པོ་གན་རྩིས་བཙམས་པ། རྒྱ་གར་རང་སྲིད་རང་སྲོང་།

རྩོམ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་དེབ་ཐེང་། ༡

ཉག་རོང་ཨ་བཏན་གྱིས་བཙམས་པ། ཉག་རོང་གཏམ་གན་མ།

རྩོམ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་དེབ་ཐེང་། ༢

དེན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་ལང་ཚོའི་བླ་ཆུང་དང་ལྷགས་ཚོམ་བདམས་སྡིག

འཛན་འོག་དུ་གནས་པའི་བོད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དེབ་ཐེང་། ༡

ཙོང་ཁ་ལུ་མོ་ཆོ་རིང་གིས་བཙམས་པ། བཙན་གྲོལ་རྒྱལ་སྲོབ།

དེབ་དང་པོ། སྐུའི་གཅེན་པོ་ལྷ་སྤྲས་རྒྱ་ལོ་དོན་གྲུབ་མཆོག་

གི་ཐོག་མའི་མཇུག་ཕྱོགས་དང་གྲུས་གཉིས་བར་ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་

འགྲུང་སྤངས་སྒོར།

འཛན་འོག་དུ་གནས་པའི་བོད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དེབ་ཐེང་། ༢

དྲིང་གི་རྩིས་རྒྱ་ནག་གི་འགྲུང་བ་དང་བོད་གྱི་རང་བཙན།

ལྷང་གཞོན། ཏུས་དེབ་འདོན་ཐེངས། ༡---༤

བོད་གྱི་བྱད་མེད་རིག་པའི་ཏུས་དེབ། གཡུ་མཚོ། འདོན་ཐེངས། ༡

གོང་གསལ་ཐུག་དེབ་ནམས་སུར་ཐུགས་མཁོ་མཆིས་རིགས་ནས་ཨ་ཁྲུས་མ་ཆེན་བོད་གྱི་རིག་

གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྟོང་ཡོང་བ་ལྟ།

